

પ્રસન્નતા

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

સિદ્ધયોગ ધ્યાનશિક્ષક બેન વિલિયમ્સ દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

સંસ્કૃત શબ્દ ‘આનંદ’, ગહન તૃપ્તિ પ્રદાન કરનારી એ પ્રસન્નતાને દર્શાવે છે જે અહૈતુકી છે અને તેમનાં માટે હંમેશાં ઉપલબ્ધ છે, જે તેના રસને ચાખવાનો, તેના સ્વરૂપને સ્પર્શ કરવાનો, તેના સંગીતને સાંભળવાનો, તેની દીપ્તિની અનુભૂતિ કરવાનો, તેની સુરભિને શ્વાસમાં ભરી લેવાનો અને તેનાં ઝગમગતા સૌંદર્યમાં નિમગ્ન થઈ જવાનો ખૂબ પ્રયત્ન કરે છે. આ જ આત્માનું સ્વરૂપ છે, આધ્યાત્મિક યાત્રાનું લક્ષ્ય છે. જ્યારે આપણે આત્માની અનુભૂતિ કરીએ છીએ ત્યારે આનંદના તરંગોથી ભરાઈ જઈએ છીએ.

સિદ્ધયોગ સાધના દ્વારા આપણે જે પ્રસન્નતાને, જે આનંદને અનાવૃત કરીએ છીએ, તે કોઈ ક્ષણિક અનુભૂતિ નથી; તે “ઉચિત” પરિસ્થિતિઓ અથવા એ વાત પર નિર્ભર નથી કે બધું આપણી યોજના અનુસાર જ થશે. એક સદ્ગુણના રૂપે પ્રસન્નતાનો વિકાસ કરવા માટે — આપણાં કૃત્યો દ્વારા આ સદ્ગુણને સતત ઝગમગવા દેવા માટે — આપણે આપણા અંતરમાં અને આપણી આસપાસની દરેક વસ્તુમાં વિદ્યમાન ખુશીને ઓળખવાનો અભ્યાસ કરી શકીએ છીએ.

The Yoga of Discipline (ધ યોગ ઓફ ડિસીપ્લિન) પુસ્તકમાં શ્રીગુરુમાઈ લખે છે :

પરમાનંદનો સૂર્યોદય બ્રહ્માંડના કણ-કણમાં ઝગમગે છે, તો કેમ નહીં નિત્ય નવા આનંદનું પાન કરી નવા બોધથી પ્રેરિત થઈ જઈએ?¹

ભારતનાં બધાં શાસ્ત્રોમાં આ સત્ય સદૈવ પ્રતિધ્વનિત થતું રહ્યું છે. ઋષિમુનિઓ આપણને એ યાદ કરાવે છે કે આ જગતમાં પરમાનંદ વ્યાપ્ત છે; દરેક વસ્તુ પરમાનંદમાંથી ઉદ્દિત થાય છે અને તેમાં જ સમાઈ જાય છે; આપણામાંથી દરેક વ્યક્તિ પરમાનંદની આ મહાન શક્તિથી સતત આચ્છાદિત રહે છે, સદૈવ ઘેરાયેલી રહે છે. આપણે માત્ર એ શીખવાની જરૂર છે કે તે પરમાનંદને કેવી રીતે ઓળખીએ.

ક્યારેક-ક્યારેક એવું બની શકે કે આપણને લાગે કે આ સૂક્ષ્મ અને દિવ્ય દૃષ્ટિકોણ બહારની કોઈ વસ્તુ છે, નહીં કે આપણો પોતાનો અનુભવ. નિરંતર રહેનારા પ્રસન્નતાના ભાવને પામવો મોટાભાગે મુશ્કેલ છે. આ જ કારણથી ગુરુમાઈજી આપણને પ્રોત્સાહિત કરે છે કે આપણે “નિત્ય નવા આનંદનું પાન કરતાં રહીએ,” આપણે સ્થિર અને

દઢ આધ્યાત્મિક અનુશાસન દ્વારા પ્રસન્નતાના સદ્ગુણ તરફ આગળ વધતાં રહીએ. તેની રાહ જોવા કરતાં કે પ્રસન્નતાનો અનુભવ આપમેળે થાય, આપણે એક યોગીનો સક્રિય અભિગમ અપનાવી શકીએ; સિદ્ધયોગની શિખામણોનું આપણા જીવનમાં પાલન કરીને આપણે એ સૂક્ષ્મ આનંદ સાથે જોડાવાનું શીખી શકીએ છીએ જે દરેક ક્ષણે સ્પંદિત થઈ રહ્યો છે.

વિજ્ઞાન ભૈરવમાં આપણને એ વ્યાવહારિક નિર્દેશ મળે છે કે પ્રસન્નતાનો વિકાસ કેવી રીતે કરી શકાય :

યત્ર યત્ર મનસ્તુષ્ટિર્મનસ્તત્રૈવ ધારયેત્ ।
તત્ર તત્ર પરાનન્દસ્વરૂપં સમ્પ્રવર્તતે ॥ ૭૪ ॥

વ્યક્તિના મનને જ્યાં પણ ગહન પ્રસન્નતા મળે,
ત્યાં જ તેના મનને એકાગ્ર થઈ જવા દો.
આવી દરેક પરિસ્થિતિમાં, પરમાનંદનું સ્વરૂપ પ્રગટ થશે.^૨

આપણા જીવનમાં પ્રસન્નતાનું કોઈપણ સહજ સ્ફુરણ થાય, તે પરમાનંદનું પ્રવેશદ્વાર બની શકે છે. જો આપણે ધ્યાનથી જોઈએ કે એ શું છે જે આપણા હૃદયને પ્રકુલિત કરે છે અને પછી જો આપણે સચેત રહીને આપણા મનને તે પ્રસન્નતાના સ્ત્રોત પર કેન્દ્રિત કરીએ, તો આપણે એ સૂક્ષ્મ આનંદને અનાવરિત કરીશું જે સમગ્ર સૃષ્ટિના મૂળમાં વિદ્યમાન છે.

જેમજેમ આપણે બાહ્ય સંસારમાં વ્યાપ્ત આનંદના બોધને વધુને વધુ વિકસિત કરતાં જઈએ છીએ, તેમતેમ આપણે આપણા અંતરમાં પ્રસન્નતાના સ્ત્રોતને ઓળખવામાં પણ વધુને વધુ નિપુણ થતાં જઈએ છીએ. મનને શાંત કરવાથી તે આપણને અંતર તૃપ્તિ પ્રત્યે ગ્રહણશીલ બનાવે છે. અંતરાત્માની આ સ્વાભાવિક ખુશી, આ સ્વાભાવિક પ્રસન્નતા કોઈ બાહ્ય માંગ, પરિસ્થિતિઓ કે શરતો પર આશ્રિત નથી કારણકે, જેમકે ગુરુમાઈજી શીખવે છે, આ પરમાનંદ ચેતનાની માત્ર એક અવસ્થા નથી, તે સ્વયં આપણે જ છીએ.

પ્રસન્નતા માટે અભિકથન

હું આનંદના તરંગોથી ભરેલો છું.

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

^૧ સ્વામી ચિદ્વિલાસાનંદ, *The Yoga of Discipline* (સાઉથ ફોલ્સબર્ગ, ન્યૂયોર્ક, એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન, ૧૯૯૬) પૃ. xix.

^૨ વિજ્ઞાનભૈરવ, ૭૪; સ્વામી ચિદ્વિલાસાનંદ, *Inner Treasures* (સાઉથ ફોલ્સબર્ગ, ન્યૂયોર્ક, એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન, ૧૯૯૫) પૃ.૨૮-૨૯.



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