

શ્રીગુરુમાર્ઘનાં વચનો પર ધ્યાન

ઈશા સરદેસાઈ દ્વારા લિખિત

સિદ્ધયોગ સત્સંગ માટે તૈયારી કરવી

સીધા વિડીઓ પ્રસારણના અંતે, શ્રીગુરુમાર્ઘએ સત્સંગમાં ભાગ લેવા માટે તૈયારી કરવાના મહત્વ વિશે કહ્યું. ગુરુમાર્ઘજીએ સિદ્ધયોગ પથ પર તૈયારી કરવાના કેટલાક પરંપરાગત અભ્યાસોનો ઉલ્લેખ કર્યો, જેમકે એક સ્થિર અને આરામદાયક આસનમાં બેસવું, તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ પ્રત્યે જાગરૂક થવું, એક બિંદુ પર કેન્દ્રણ કરવું, સ્પંદનોને તમારા શરીરમાં સાંભળવાં અને સ્પંદનોને તમારા શરીરમાં મહસૂસ કરવાં. ગુરુમાર્ઘજીએ સમજાવ્યું કે જો તમે સત્સંગનો પૂરેપૂરો લાભ લેવા ઇચ્છતા હો, જો તમે સત્સંગની શક્તિને તેની પૂર્ણતામાં અનુભવ કરવા ઇચ્છતા હો તો તૈયારી અતિ આવશ્યક છે.

મને લાગે છે કે આ શિખામણ ઘણી બધી રીતે એ શિખામણ સાથે સંબંધિત છે જેના વિશે ગુરુમાર્ઘજીએ પહેલાં કહ્યું હતું કે સાધના માટે શરીર ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. શ્રીગુરુના શબ્દોને સમજવાની, શ્રીગુરુના સત્સંગની શક્તિને આત્મસાત્ કરવાની, સૂર્યના પ્રકાશની દિવ્યતા અને તેજસ્વિતાને પૂર્ણ રૂપે અનુભવ કરવાની આપણી ક્ષમતા, આપણાં શરીર અને મનની સ્થિતિ પર નિર્ભર કરે છે. જો આપણું શરીર આરામદાયક સ્થિતિમાં ન હોય તો સત્સંગમાં આપણું ધ્યાનભંગ થતું રહે છે. જો આપણું મન અશાંત હોય અથવા વિચારોથી ભરેલું હોય તો આપણને જે શિખામણો પ્રાપ્ત થઈ રહી છે આપણે તેને પૂરીરીતે ગ્રહણ કરી શકતાં નથી. એટલા માટે આપણે તૈયારી કરીએ છીએ જેથી જો આપણને અસહજતા થાય કે આપણું ધ્યાન ભટકે તો તે શક્ય એટલી ઓછીવાર થાય અને આપણે વધારે સારી રીતે કેન્દ્રિત રહી શકીએ. પછી આપણે સત્સંગના પાવન સ્થાનમાં પૂરી એકાગ્રતા સાથે ઉપસ્થિત રહી શકીએ છીએ.

થોડો સમય લઈને એ વિચાર કરવો યોગ્ય રહેશે કે કેન્દ્રણ કરવાનો એટલે કે એકાગ્ર થવાનો અર્થ શું છે. હું ગુરુમાર્ઘજી પાસેથી શીખી છું કે કેન્દ્રણ કરવા, વિશેષતઃ આધ્યાત્મિક અભ્યાસના સંબંધમાં કેન્દ્રણ કરવા માટે ફક્ત શારીરિક રૂપે “ઉપસ્થિત રહેવું” જ પૂરતું નથી પરંતુ તેના કરતાં પણ કંઈક વધારે જરૂરી છે. કેન્દ્રણ કરવા માટે કોઈ એક વસ્તુ કે વિષયની જરૂર હોય છે. અને કેન્દ્રણનો આ વિષય આપણામાંથી દરેક માટે અલગ-અલગ હોઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, માની લો કે તમે બીજાં ઘણાં બધાં લોકો સાથે ધ્યાન કરવા માટે બેઠા છો. બની શકે તમે મંત્ર પર, તમારા અંતરમાંથી ઉદ્દિત થતા અને પાછા તેમાં સમાઈ જતા દરેક અક્ષરના સ્પંદન પર કેન્દ્રિત થવાનું પસંદ કરો. બની શકે તમારી બાજુમાં બેઠેલી વ્યક્તિ શ્રીગુરુપાદુકાની છબીને તેના મનમાં ધારણ કરે. બીજી કોઈ વ્યક્તિ કદાચ તેના ધ્યાનને પોતાના શ્વાસપ્રશ્વાસ પર કેન્દ્રિત કરે. આ રીતે અનેક વિષય અને વિકલ્પ છે જેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકાય છે.

જ્યારે સત્સંગમાં ભાગ લેવાની વાત આવે છે ત્યારે પહેલાંથી એ નક્કી કરી લેવું સારું છે કે આપણે કઈ વસ્તુ પર કેન્દ્રિત થવા માગીએ છીએ. તમે કદાચ વિચારી રહ્યા હશો કે મારા કહેવાનો અર્થ શું છે કારણ કે સિદ્ધયોગ

પથ પર સત્સંગોના અંશોનો એક પૂર્વનિર્ધારિત ક્રમ હોય છે. તો શું આપણે સત્સંગની કોઈપણ ક્ષણમાં જે થઈ રહ્યું છે, એના પર જ કેન્દ્રિત નહીં થઈએ?

તો એનો જવાબ હા પણ છે અને ના પણ. સૈદ્ધાંતિક દષ્ટિએ જોઈએ તો આ એક સારો વિચાર છે. પણ વ્યાવહારિક દષ્ટિએ, તેમાં સ્પષ્ટતાનો અભાવ છે. હું તમને ફરીવાર કહું છું કે કેન્દ્રણ કરવા માટે એક સ્પષ્ટ વિષયની જરૂર હોય છે. તેથી સત્સંગમાં “જે પણ થઈ રહ્યું છે” તેના પર કેન્દ્રિત થવાની યોજના બનાવવાને બદલે, આપણે સ્પષ્ટપણે નક્કી કરી શકીએ છીએ કે આપણે સત્સંગના કયા-કયા અંશો પર કેન્દ્રણ કરીશું, અને પછી સત્સંગમાં જ્યારે એ અંશ આવે તો તેમાંથી કોઈ એક અથવા વધારે અંશો પર આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકીએ છીએ. બની શકે આપણે શ્રીગુરુના શબ્દો પર કેન્દ્રિત થવાનું પસંદ કરીએ. અથવા શ્રીગુરુનાં દર્શન પર આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ. બની શકે આપણે નામસંકીર્તન અથવા ધ્યાન પર કેન્દ્રણ કરીએ. અથવા આમાંથી દરેક પર કેન્દ્રિત રહીએ. પરંતુ પહેલાંથી જ આપણા કેન્દ્રણને નિર્ધારિત કરી લેવાના સાદા-સરળ લાગતા આ કાર્યથી, એટલે કે આપણા માટે એક પ્રકારની “કાર્ય-યોજના” તૈયાર કરી લેવાથી, આપણને એ અવસર મળે છે કે આપણે વધારે જાગૃકતા અને એક ઉદ્દેશ્યની સાથે સત્સંગમાં ભાગ લઈ શકીએ.

એ આપણા આસનની તૈયારી કરવા જેવું જ છે, જેના માટે આપણે ધ્યાનપૂર્વક અને સમજી-વિચારીને સ્થાન ગ્રહણ કરીએ છીએ, નહીં કે આપણી સામે જે પણ ખાલી ખુરશી દેખાય તેના પર બસ બેસી જઈએ. આ જ તો ફરક છે, સત્સંગ હોલમાં જે પણ થઈ રહ્યું હોય તેમાં નિષ્ક્રિયતાથી સહભાગી થવું અને વારંવાર એ યાદ કરતા રહીને ભાગ લેવો કે આપણે ખરેખર અમુક વાત સાંભળવા માગીએ છીએ અને ધ્યાનપૂર્વક અમુક વાત માટે ઉપસ્થિત રહેવા માગીએ છીએ. જ્યારે આપણે આ રીતે કેન્દ્રણ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે સત્સંગમાંથી હજી વધારે ગ્રહણ કરીએ છીએ. આપણે જે શીખીએ છીએ તે સચોટ અને સ્પષ્ટ હોય છે. આપણે ગહનતાથી સમજી શકીએ છીએ. શિખામણોને યાદ રાખવાની આપણી ક્ષમતા અનેકગણી વધી જાય છે. અને આપણા સંપૂર્ણ અનુભવનો — સત્સંગનો તેમજ ગુરુમાઈજી જે શિખામણો પ્રદાન કરે છે તેનો — આપણી સિદ્ધયોગ સાધના પર અત્યંત કલ્યાણકારી પ્રભાવ પડે છે.

આ વાતને ધ્યાનમાં રાખીને, તમે પણ એ વિશે વિચારી જુઓ ને કે દરેક સિદ્ધયોગ સત્સંગમાં ભાગ લેવા માટે તમે કેવી રીતે તૈયારી કરશો? જેમજેમ તમે એ જાણતા જશો કે એ શું છે જે સત્સંગમાં સહભાગી થવામાં તમને મદદ કરે છે, તો તમે તમારી તૈયારીમાં શું પરિવર્તનો કરશો? ૧૪ જાન્યુઆરીના સીધા વિડીઓ પ્રસારણમાં ગુરુમાઈજીએ આના વિશે જે કહ્યું, ખાસ કરીને તે સાંભળ્યાં પછી શું તમે તૈયારી કરવાની તમારી યોજનાને તમારા મનમાં પ્રાથમિકતા આપી છે?

