

સબ ઘટ અજપા

સંત સહજો બાઈ દ્વારા રચિત એક દોહો

પોતાના દોહામાં સંત સહજો બાઈ આપણને અંતરમાં સ્વતઃ ચાલી રહેલા મંત્રજપ પ્રત્યે સચેત થવાના ઉપાય બતાવે છે : “તમારા બોધને હૃદય પર કેન્દ્રિત કરી.”

સિદ્ધયોગ પથ પર, જ્યારે આપણે હૃદય વિશે વાત કરીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણી અંતર-સત્તામાં નિહિત પ્રશાંતિ અને આનંદના કેન્દ્રનો ઉલ્લેખ કરીએ છીએ. જ્યારે આપણે આપણા મનમાં ઊઠતા વિચારોના તરંગોને શાંત કરીએ છીએ અને મનને તેના સ્ત્રોતમાં વિશ્રાંતિ લેવા દઈએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા હૃદય સાથે એકરૂપ થઈ જઈએ છીએ.

મનને શાંત કરવું એ એક નાજુક કાર્ય છે. મનને પોતાની આદતો હોય છે અને આપણે તેને બળપૂર્વક કાબૂમાં ન લાવી શકીએ. શ્રીગુરુમાઈ વર્ષ ૨૦૧૯ના તેમના સંદેશમાં આ મુશ્કેલીનો ઉપાય બતાવતા આપણને શીખવે છે કે આપણે મન સાથે કરુણા અને સન્માનપૂર્વક વર્તવું જોઈએ તેમજ તેને વારંવાર સૌમ્યતા અને સહજતાથી અંતર તરફ વાળવું જોઈએ. અને આ જ સહજતા વિશે સંત સહજો બાઈ પણ તેમના દોહામાં વાત કરે છે. વાસ્તવમાં, ‘સહજો’ નામનો અર્થ “સહજતાપૂર્વક” છે. તેથી, સંતકવિ પોતે જ સહજતાનું મૂર્તરૂપ છે, અને આપણને એ વાતની ખાતરી આપે છે કે આપણે સંઘર્ષ કરવાની જરૂર નથી.

તમે માત્ર પ્રકૃતિના સાન્નિધ્યમાં બેસીને તેની સુંદરતાને તમારા વિચારોને શાંત કરવા દઈને, તમારા કેન્દ્રણને અંતરમાં વાળી શકો છો અને હૃદય સાથે એકરૂપ થઈ શકો છો. તમે શ્રીગુરુ પ્રત્યેના તમારા પ્રેમનું સ્મરણ કરીને તેનો આનંદ માણી શકો છો. અથવા તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસની સ્વાભાવિક ગતિને જોતા-જોતા તમે થોડો સમય પસાર કરી શકો છો. જ્યારે મન વધુ ને વધુ શાંત થતું જાય છે અને તમે હૃદયમાં સ્વયંને કેન્દ્રિત થતાં જુઓ છો, ત્યારે જેમ સંત કહે છે, “આ સ્વાભાવિક જપને સહજતાથી નિહાળતા રહો.”

પ્રત્યેક શ્વાસ સાથે હંસ^૧ મંત્રનો જપ તમારી અંદર સતત થઈ રહ્યો છે. તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસની આ સ્વાભાવિક ગતિનું અવલોકન હૃદયની આનંદપૂર્ણ પ્રશાંતિ સાથે એકરૂપ થઈ ગયેલા મન સાથે કરવાથી તમે એ જાણી શકો છો કે પ્રત્યેક શ્વાસ એ મહાન આત્મા સાથે એટલે કે હંસ, “હું તે છું”ની સાથે તમારા તાદાત્મ્યને પ્રગટ કરે છે.

ધીરેધીરે, તમે મનને હૃદય પર જેટલું વધારે કેન્દ્રિત કરવાનો અને અંતરમાં સ્વતઃ ચાલી રહેલા મંત્રને જોવાનો અભ્યાસ કરતા રહેશો, તેટલો જ વધારે તમે મંત્રને સહજતાથી તમારા બોધમાં ઉદ્ધિત થતા જોશો.

સબ ઘટ અજપા-જાપ હૈ

સબ ઘટ અજપા-જાપ હૈ, હંસા સોહં પુર્શ ।
સુરત હિયે ઠહરાય કે, સહજો યા બિધિ નિર્ખ ।

હંસ-સોહમ્ મંત્રનો જપ દરેકની અંદર સ્વતઃ આલતો રહે છે.
સહજો બાઈ કહે છે, તમારા બોધને હૃદય પર કેન્દ્રિત કરી,
આ સ્વાભાવિક જપને સહજતાથી નિહાળતા રહો.

ભાષાંતર : © ૨૦૧૯ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®.



^૧ હંસ મંત્ર પર લિખિત વ્યાખ્યા પણ જુઓ / So'ham antra: <https://www.siddhayoga.org/teachings-about-hamsa-the-swan/the-majestic-swan>.

© ૨૦૧૯ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.