

મંત્ર સાથે સંબંધ જોડો

~ ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ

કોઈપણ ધર્મમાં, કોઈપણ આધ્યાત્મિક માર્ગ પર, અનેક નિર્ધારિત અનુષ્ઠાનો અને અનેક સૂક્ષ્મ સાધનો હોય છે જેના દ્વારા તમે તમારી અંદર, તમારી ચારેબાજુ અને આખા સંસારમાં માંગલ્યને વધારી શકો છો. જો તમે દરરોજ તમારી અંતર-સ્થિતિનું નિરીક્ષણ કરો અને તમારા મનને એ અવસર આપો છો કે તે સીમિત કરનારી તેની માન્યતાઓથી પરે જઈ શકે તો તમે તમારી ચારેબાજુ ઘટિત થતી મંગળમય ઘટનાઓને હંમેશાં ઓળખી શકશો.

આ પૃથ્વીગ્રહ પર એવું કોઈ નથી જે માયાના બંધનથી મુક્ત હોય, ભલે તે પોતાના જીવનને ગમે તેટલું સુખમય દેખાડવાનો પ્રયાસ કેમ ન કરે. દિવસરાત, તમારી અંદર જુદાજુદા ભાવસંવેગો ઊઠશે. એવું લાગી શકે કે તે સ્વતઃ પ્રગટ થઈ રહ્યા છે, પરંતુ હકીકતમાં તો તમે તમારા અંતર-જગતને જે રીતે વિકસિત કરતા આવ્યા છો, તે એનું જ પરિણામ છે.

ક્યારેક એવો સમય હોય છે કે તમારા શરીરનાં વિભિન્ન સ્તરો એ વસ્તુઓને સ્વતઃ ઉત્પન્ન કરે છે જેની તમને જીવવા માટે જરૂર છે અને ક્યારેક એવો સમય હોય છે જ્યારે આ સ્તરો એ વસ્તુઓને આપમેળે નષ્ટ કરી દે છે જેની તમને જીવવા માટે જરૂર નથી. પરંતુ, અન્ય અવસરો પર તમારે સજગતાપૂર્વક તમારી હૃદયગ્રંથિને ખોલવાની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવું પડશે. તમે એવું નહીં વિચારી શકો કે આ આપમેળે થઈ જશે. તમારો વ્યક્તિગત પ્રયત્ન, તમારી સાધના અનિવાર્ય છે.

તમારાં આંતરિક અને બાહ્ય જગતનો એકબીજા સાથે બહુ ઘનિષ્ટ અને ગહન સંબંધ છે.

તમે શું ખાઓ છો?

તમે શું પીઓ છો?

તમે શું પચાવી શકો છો?

તમારા બાહ્ય જગત સાથે તમારો કેવો આચાર-વ્યવહાર છે?

તમને શું પ્રભાવિત કરે છે અને શું પ્રભાવિત નથી કરતું?

શું તમે સક્રિયતાથી તમારા શરીરનું હલનચલન કરો છો જેથી રક્ત-પ્રવાહ, પ્રાણનો પ્રવાહ, ઊર્જાનો પ્રવાહ, અંતર-બળનો પ્રવાહ થતો રહે? આ રીતે, શું તમે તમારા શરીરને એ જણાવી રહ્યા છો કે તમે તેના માટે ઉપસ્થિત છો, તેની મૂળભૂત જરૂરિયાતોને પૂરી કરી રહ્યા છો? અથવા તો તમે તમારા શરીરને તેની બધી ઊર્જા વાપરવા દો છો

અને પછી, જ્યારે તમે ક્ષીણતાની સ્થિતિમાં પહોંચી જાઓ ત્યારે તમારા શરીરને એ હુકમ આપવા દો છો કે તમારે તેના માટે શું કરવું જોઈએ?

તમારા આંતરિક ખળભળાટ પ્રત્યે તમારું વલણ કેવું છે અને તમારા અંતર-મંથન પ્રત્યે તમે કેવી પ્રતિક્રિયા આપો છો?

શું તમે ઓળખી શકો છો કે ક્યારે તમે બીજાં લોકો અને પરિસ્થિતિઓને કારણે આવેશપૂર્વક પ્રતિક્રિયા આપો છો? અને પછી શું તમે એ પરિસ્થિતિઓને સુધારવા માટે આવશ્યક પગલાં ભરો છો?

જ્યારે તમે જુવાન હો ત્યારે તમને લાગી શકે કે તમે સર્વશક્તિમાન અને બળવાન છો. પરંતુ, જેમજેમ તમારા શરીરની આયુ વધતી જાય છે, તે બીજાં લોકો પાસેથી વધારે સહારો શોધે છે. તમારું મન ક્યાં ચરવા જાય છે એ ધ્યાન રાખવા માટે તમે તમારા પોતાના આંતરિક “નિયંત્રણ અને સંતુલન” વ્યવસ્થાનો વિકાસ કેવી રીતે કરો છો? તમે તમારા મનની લગામ ખેંચીને તેને પાછા એ સ્થાન પર કેવી રીતે લાવો છો જ્યાં તમે તેને સ્થિત જોવા માગો છો — જ્યાં તે શીખી શકે અને વિકસિત થઈ શકે? તમે જેટલી વધારે આવી સતર્કતા રાખશો, તમે અત્યારે જેટલો વધારે આ અનુશાસનનો અભ્યાસ કરશો, આવનારાં મહિનાઓ અને વર્ષોમાં એટલો વધારે એ તમારો સહજ સ્વભાવ બની જશે. તમારું મન સ્વાભાવિક રૂપે એ સ્થાનો તરફ વળશે જ્યાં તમે ઇચ્છો છો કે તે જાય. તે ત્યાં વિશ્રામ કરશે જ્યાં તમે ઇચ્છો છો કે તે વિશ્રામ કરે.

કેટલાંક લોકોને અનુષ્ઠાનો અને આધ્યાત્મિક અનુશાસન નીરસ લાગી શકે. પરંતુ જરૂરી નથી કે એવું હોય. જ્યારે સંકલ્પ અને સશક્ત કેન્દ્રણ સાથે આ અનુષ્ઠાનો અને અનુશાસનોનું પાલન કરવામાં આવે છે ત્યારે તે અનેકાનેક ફળ પ્રદાન કરે છે. જે પહેલાં એક કંટાળાજનક અને મુશ્કેલ જીવન લાગતું હતું, તે ધીરેધીરે અંદરથી ચમકવા લાગે છે. અને પછી, જ્યારે એવું લાગે કે કોઈ દુષ્ટ તાકાતોથી તમારા જીવનમાં ઊથલપાથલ થઈ રહી છે ત્યારે તમે જુઓ છો કે હવે આ તાકાતોની તમારા પર કોઈ પકડ નથી રહી. તે નિર્બળ છે, અને તમે જે બનવા માંગો છો તે બનવા માટે તમને જે બળની આવશ્યકતા છે, તે બધું બળ તમારી પાસે છે.

તમારી પોતાની ચેતના ચમકી રહી છે. હવે તમે સ્પષ્ટરૂપે જુઓ છો. તમે અત્યંત ધ્યાનથી સાંભળો છો. તમે તમારા રોમ-રોમથી મહસૂસ કરો છો. તમે સહજતાથી શ્વાસ લો છો. તમે માંગલ્યનાં અલૌકિક સ્પંદનોનો લગભગ સ્પર્શ કરી શકો છો.

મંત્ર એક શુદ્ધિકારક શક્તિ છે. તમારા મનમાં તેનું સ્મરણ કરવું એક પુષ્ટિકારક અનુષ્ઠાન છે.

મનમાં ને મનમાં મંત્રનો જપ કરો. તે તેનું કલ્યાણકારી કાર્ય કરશે, અંતરમાં પણ અને બહાર પણ.

મંત્રને જોરથી ગાઓ. તે તમારા વાતાવરણને ઉજ્જવળ કરી દેશે, અંતરમાં પણ અને બહાર પણ.

મંત્ર વિશે વિચાર કરો. તેનો પ્રકાશ વ્યાપ્ત થઈ જશે, અંતરમાં પણ અને બહાર પણ.

નામસંકીર્તનની શક્તિથી અને અનુષ્ઠાનના મહત્ત્વ વિશે તમારા પોતાના બોધથી તમારું અસ્તિત્વ શુદ્ધ થઈ જાય છે. તમે શક્તિનો અનુભવ કરો છો — હિતકારી શક્તિનો. મંત્રજપનો અભ્યાસ તમારી અંતઃપ્રજ્ઞા, તમારા આનંદ, તમારા અંતર્ગત આશાભાવ પ્રત્યે તમને જાગ્રત કરે છે.

જીવન વચનોથી ભરેલું લાગે છે. તે નવી સંભાવનાઓથી સમૃદ્ધ હોય છે.

ભારતીય શાસ્ત્રોમાં વર્ષની દરેક રાત્રિને શિવરાત્રિ કહેવામાં આવે છે. દરેક રાત્રિ તેની પોતાની મધુરતા લઈને આવે છે, ખાસ કરીને ત્યારે જ્યારે તમે મૌનરૂપે તમારા હૃદયમાં મંત્રજપ કરતાં-કરતાં સૂઈ જાઓ છો.

જે સુરક્ષિત સ્થાનમાં તમારું મસ્તિષ્ક અને શરીર બંને પુનઃ સંતુલિત થાય છે, તેમાં ધીમેધીમે પ્રવેશ કરતી વખતે પાવન મંત્રનાં સ્પંદનોનો અનુભવ કરો. આ અનુભવ દેવલોકનો પ્રસાદ છે અને તે તમારા અનુશાસનનું, તમારી સિદ્ધયોગ સાધનાનું ફળ છે.

