

તમારા આંતરિક અને બાહ્ય દશ્યને પુનર્નવીન કરવું ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદની શિખામણો

સ્મરણ થવું, શ્વાસ લેવો, અનુપ્રાણિત કરવું...

હું તમારું ધ્યાન એક એવી ઘટના તરફ દોરવા માગું છું જેની સાથે બની શકે તમે ખૂબ જ પરિચિત હો, પરંતુ તેના પર મનન કરવા માટે કદાચ તમે સમય ન કાઢ્યો હોય.

આ માનસ ચિત્રણ કરો : તમે તમારા રોજબરોજનાં કામો કરી રહ્યા છો અને ત્યારે અચાનક જ, અપ્રત્યાશિત રીતે તમને કંઈક અમૂલ્ય, કંઈક અસાધારણ, કંઈક એવું સ્મરણ થઈ આવે છે જેને તમે ભૂલી ગયા હતા પરંતુ હવે તમે કૃતજ્ઞ છો કે તમને એ વાત યાદ આવી ગઈ. અથવા બની શકે કોઈ બીજી વ્યક્તિએ કંઈક કહ્યું, જેને કારણે તમારી આ સ્મૃતિ તાજી થઈ ગઈ હોય. ત્યારે તમે શું કરો છો?

તમે ઊંડો શ્વાસ લો છો અને લાંબો પ્રશ્વાસ છોડો છો.

બની શકે તમારામાંથી કેટલાંક લોકો ઘણાં ઉત્સાહિત થઈ જાય,
અને જોરથી શ્વાસ લઈને મોટેથી ઉદ્ગાર કરે અથવા
સંભળાય એ રીતે મોં ખોલીને શ્વાસ લે.

બની શકે તમારામાંથી કેટલાંક લોકો થોડાંક વધારે અંતર્મુખી હોય,
અને આ શ્વાસપ્રશ્વાસની વિશેષતા
માત્ર તમને જ મહસૂસ થાય.

ભલે તમે આને જે પણ રીતે કરો, આવું કરવું ઘણું અનુપ્રાણિત કરનારું છે — ખરું ને? મને તો એવું જ લાગે છે. મેં તમારા ચહેરા પર એ ખુશીને સેંકડોવાર જોઈ છે! જ્યારે મન શ્વાસ સાથે જોડાય છે અને શ્વાસ હૃદયને સ્પર્શ કરે છે ત્યારે મેં તમારી આંખોમાં “આ..હા..!”ની ક્ષણને જોઈ છે, ખુશીના એ ભાવને જોયો છે જે ત્યારે આવે છે જ્યારે તમે જે શોધી રહ્યા હો તે મળી જાય છે.

જ્યારે તમે ધ્યાન કરવા માટે બેસો છો, તો તમને આવું સ્મરણ થાય છે.

તમને અંતરમાં વિદ્યમાન દિવ્યતાનું સ્મરણ થાય છે.

તમને એ દિવ્યતાનું સ્મરણ થાય છે જેને તમે હૃદયની પ્રશાંતિમાં નિવાસ કરતી અનુભવી છે, જોકે એ વાત ચોક્કસ છે કે તમે તેને અનુભવી છે, આ માર્ગમાં કપાળ પર થોડી-ઘણી કરચલીઓ પડ્યા પછી, જુદીજુદી કસોટીઓ અને સંઘર્ષોનો સામનો કર્યા પછી જેને કારણે કદાચ તમને દુઃખ પહોંચ્યું હોય અને ઘણો પરસેવો

પડ્યો હોય — આ કદાચ એવી યાદો છે હવે જેના વગર તમે જીવવા માગો છો. તમને દિવ્યતાનું સ્મરણ થાય છે, આ પડકારો સાથે ઝઝૂમ્યા પછી અને સાથેસાથે કેટલાંક એવાં અદ્ભુત રત્નો મળ્યાં પછી જેને તમે સાચવીને રાખવા માગો છો.

બની શકે કે દિવ્યતાના સ્મરણ તરફ લઈ જતો તમારો માર્ગ વાંકોચૂંકો લાગે. બની શકે એવું લાગે કે તમારી બરાબર સામે શું છે એ જોવા માટે અને જે હંમેશાંથી તમારું પોતાનું જ છે તેને ફરીથી યાદ કરવા માટે અનાવશ્યક રૂપે લાંબો સમય લાગી રહ્યો છે. પરંતુ, એ જ તો મનનો સ્વભાવ છે, હે ને? ઘણા લાંબા સમયથી વૈજ્ઞાનિકો મનના સ્વભાવને અને તેમાં દોડતા વિચારોને સમજવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે. જોકે તેઓ સામૂહિકરૂપે કોઈ એક સંખ્યા પર સહમત નથી થઈ શક્યા, પરંતુ હાલમાં થયેલા અનુમાનથી એ જાણવા મળ્યું છે કે માનવના મનમાં એક દિવસમાં લગભગ છ હજાર વિચારો આવે છે, અને આમાંથી મોટાભાગના વિચારો નકારાત્મક હોય છે તેમજ વારંવાર આવતા હોય છે.

મુદ્દાની વાત આ છે : નકારાત્મક વાતો વિશે સતત વિચારીને ચિંતામગ્ન રહેવું એ માનવની વૃત્તિ છે. વૈજ્ઞાનિકોએ સૂચવ્યું છે કે કેટલાક અંશે આ વૃત્તિ પોતાને જીવિત રાખવા માટે આપણા આરંભિક પૂર્વજો દ્વારા ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી પ્રક્રિયાનો એક અવશેષ છે — આસપાસ છુપાયેલા હિંસક પ્રાણીઓ અથવા કોઈ અન્ય જોખમ પ્રત્યે તેમને સતત સતર્ક રહેવું પડતું હતું.

જો તમે તમારી પ્રગતિની સર્પાકાર પ્રકૃતિથી હતાશ થઈ જાઓ તો એ જાણીને આશ્વસ્ત રહો કે આ દશા ફક્ત તમારી જ નથી. અને એ જાણીને સાંત્વના મહસૂસ કરો કે તમે આના વિશે કંઈક કરી શકો છો. સિદ્ધયોગ પથ પર, તમારી પાસે એવા ઘણા વિસ્મયકારી સાધનો છે જેના દ્વારા તમે તમારા વિચારોને ઘણી મૃદુલતાથી વધારે કલ્યાણકારી લક્ષ્યની તરફ વાળી શકો છો.

તેમાંની એક ટેકનીક જેને તમે અજમાવી શકો છો, તે છે ગણગણવું. આ વિષય પર જે સંશોધન થયું છે તે હવે એ જ વાતની પુષ્ટિ કરી રહ્યું છે જેને આપણે અભ્યાસ દ્વારા જાણી છે કે ગણગણવું મનને શાંત કરી શકે છે અને શરીરને તણાવમુક્ત કરી શકે છે. જ્યારે તમે ગણગણો છો ત્યારે તેનો ધ્વનિ તમારા મસ્તકમાં સ્પંદિત થાય છે અને તમારી પેરાસિમ્પથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ સક્રિય થઈ જાય છે. આના પરિણામ સ્વરૂપ તમારી નાડીઓને આરામ મળે છે અને તમારું શરીર વધારે સંતુલિત અને સકારાત્મક સ્થિતિમાં આવી જાય છે. તમે વધારે સ્પષ્ટતાથી વિચારી શકો છો.

તેથી, બીજીવાર જ્યારે તમારા મનમાં એકના એક વિચારો સતત ચાલતા રહે અને એવું લાગે કે એ વિચારો તમને કોઈ સાર્થક દિશામાં નથી લઈ જઈ રહ્યા તો તમે તમારી મનપસંદ ધુન ગણગણી શકો છો અથવા એ ક્ષણે તમને જે પણ ગીત રુચિકર લાગે, તેને ગણગણી શકો છો. જો તમે આ અભ્યાસને એક કદમ વધારે આગળ લઈ જવા માગતા હો તો તમે આદિનાદનું આવાહન કરી શકો છો — એ નાદ, એ ગણગણાટ જે સદાય તમારી અંદર છે, એ ગણગણાટ જેણે આ સૃષ્ટિને આવિર્ભૂત કરી છે અને જે નિરંતર તેને ઊર્જા પ્રદાન કરી રહ્યો છે. ઓમ.

ઊંને ગણગણતી વખતે તેના ધ્વનિને તમારા મસ્તકમાં ભરાઈ જવા દો. અનુભવ કરો કે તેનાં સ્પંદનો તમારી કરોડરજીની નીચેની તરફ પ્રવાહિત થઈ રહ્યાં છે અને તમારા આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત થઈને બાકીનાં હાડકાંઓને ધીરેથી સ્પર્શ કરી રહ્યાં છે. ધ્યાન આપો કે કેવી રીતે તમારું મન સહજ જ મૌનમાં સરકી પડે છે. એ શક્ય છે કે એકાદ છૂટોછવાયો નકારાત્મક વિચાર હજી પણ મનમાં ઊઠે, પરંતુ આવા વિચારોનું લગાતાર ઘોળાવાનું બંધ થઈ જાય છે. તમારું ધ્યાન એ ગણગણાટ પર રહે છે અને તમે એ ગણગણાટનું અનુસરણ કરતાં-કરતાં તેના સ્રોત સુધી પહોંચી શકો છો.

મને એક મહાન ગુરુની વાર્તા યાદ આવી ગઈ જેમના બે શિષ્યો હતા. તેમાંનો એક શિષ્ય શાસ્ત્રજ્ઞ હતો જે સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાનને બહુમૂલ્ય માનતો હતો અને બીજા શિષ્યને એ વાત પર ગર્વ હતો કે તે ખૂબ જ વ્યવહારિક વ્યક્તિ છે.

એક દિવસ, શ્રીગુરુએ સૂકાં ઘાસનાં મોટા ઢગલામાં એક સોય નાખી દીધી અને પોતાના શિષ્યોને પૂછ્યું કે તેઓ આ સોયને શોધવા માટે શું કરશે. શાસ્ત્રજ્ઞે કહ્યું કે તે ઘાસના ઢગલાના એક-એક તાણખલાંઓનું ધ્યાનથી નિરીક્ષણ કરશે અને નક્કી કરશે કે તે તાણખલું છે કે સોય. વ્યવહારિક વ્યક્તિએ કહ્યું કે તે બસ ઘાસના ઢગલાને બાળી નાખશે અને પછી થોડી મિનિટોમાં સોયને શોધી કાઢશે. શ્રીગુરુ થોડી ક્ષણો માટે મૌન બેસી રહ્યા. અને પછી — તેમણે પોતાના જામાના ખીસામાંથી એક ચુંબક કાઢ્યું.

જો આ વાર્તામાં સોય તમારા અંતરમાં વિદ્યમાન દિવ્યતાનું સૂચક હોય તો તમે ઊં ગણગણવાને તમારું ચુંબક માની શકો છો. એક વસ્તુ પોતાના જેવી જ બીજી વસ્તુને આકર્ષિત કરે છે; તમારું ગણગણવું તમને અનવરત રૂપે એ મહાન ગણગણાટ, એ મહાનાદની તરફ આકર્ષિત કરે છે જે આ સૃષ્ટિનો આધાર છે.

ગણગણવું આટલું શક્તિપૂર્ણ હોવાનું એક કારણ એ છે કે તેની સાથે શ્વાસ જોડાયેલો છે. શ્વાસ પોતે પણ તમારા વિચારોને શાંત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તે તણાવને દૂર કરી શકે છે. તે તમારી સત્તાની ગહનતમ લલક સાથે તમને ફરીથી પરિચિત કરાવી શકે છે અને તમને તમારી પોતાની દિવ્યતાના બોધ તરફ પાછા લાવી શકે છે.

સૂફી પરંપરામાં આવા એક માણસની વાર્તા છે જેને મસ્જિદમાં નમાજ માટે જવાનું મોડું થઈ ગયું હતું. જ્યારે તેને ખબર પડે છે કે નમાજ પૂરી થઈ ગઈ છે તો તે એક આહ ભરે છે, એક નિઃશ્વાસ નાખે છે — એક બહુ મોટો, આત્માના ઊંડાણમાંથી નીકળતો નિઃશ્વાસ જે તેના અફસોસને, તેનાં દુઃખને, પોતાના ખુદાની બંદગી કરવાની તેની અધૂરી તડપને વાચા આપે છે.

આ લાંબા નિઃશ્વાસને સાંભળીને, નમાજ પઢીને આવનારી એક વ્યક્તિ આ માણસની સામે એક સોદાનો પ્રસ્તાવ મૂકે છે કે તે આ માણસને એના નિઃશ્વાસના બદલામાં પોતાની દુઆઓનું ફળ આપશે. આ માણસ ખૂબ જ ખુશ થઈ જાય છે અને તેના આ પ્રસ્તાવને સ્વીકારી લે છે. પરંતુ મોડી રાત્રે, આ માણસને એક સપનું આવે છે. આ સપનામાં, એક અવાજ તેને કહે છે કે તે મૂર્ખ છે કે તેણે તેના નિઃશ્વાસના બદલામાં કોઈ બીજી વ્યક્તિની દુઆઓનો સોદો કરી લીધો. વાસ્તવમાં, તેના નિઃશ્વાસમાં કેટલીય દુઆઓનાં ફળો અને સદ્ગુણો સમાયેલાં હતાં!

જ્યારે આ માણસ જાગે છે ત્યારે એક ઊંડો શ્વાસ લે છે અને લાંબો પ્રશ્વાસ છોડે છે. એ અવાજે તેને જે કહ્યું હતું તેના પર તે મનન કરે છે. તેને સમજાય છે કે તેનો નિઃશ્વાસ જ ખુદા પાસે જવાનો રસ્તો હતો. ખુદા સાથે જોડાવા માટે, નમાજ પઢવાની ઉતાવળમાં આ માણસ એ વાતને જાણી જ ન શક્યો કે આ જોડાણ તો તેની અંદર જ છે!

આ માણસને એ પણ સમજાયું કે તેને તો એ પણ ખબર નથી કે પોતાના નિઃશ્વાસના બદલામાં તેને શું મળ્યું છે. પોતાની અધીરતામાં, તે આ સવાલ પૂછવા માટે થોભ્યો જ નહીં કે નમાજ પઢતી વખતે એ માણસે શું માગ્યું હશે.

આ અંતર-સમજ માટે એ માણસના હૃદયમાં કૃતજ્ઞતા ઊમડે છે અને તે એ સમજી જાય છે કે આગળ જતાં, તેણે આ નવી સમજને પોતાના રોજબરોજના જીવનમાં લાગુ કરવાની જરૂર છે.

આ વાર્તામાં ઉલ્લેખિત માણસને મહસૂસ થયું કે તેના સપનાને કારણે તે અનુપ્રાણિત થઈ ગયો છે. આ સપનાને કારણે તે વધારે સહજતાથી શ્વાસ લઈ શક્યો છે. આ સપનાને કારણે તેને પોતાના અંતરમાં વિદ્યમાન દિવ્યતાનું સ્મરણ થયું છે.

શ્વાસ એક ચુંબક છે.

ૐ ગણગણવું એક ચુંબક છે.

ભક્તિ એક ચુંબક છે જે ભગવાનના પ્રેમને તમારી તરફ આકર્ષિત કરે છે.

ઊંડો શ્વાસ લો અને લાંબો પ્રશ્વાસ છોડો. મહસૂસ કરો કે અનુપ્રાણિત ઊર્જા તમારી સંપૂર્ણ સત્તામાં ગણગણી રહી છે. ધ્યાન કર્યા પછી જ્યારે તમે તમારી આંખો ખોલશો તો તમે સ્વયંને કેન્દ્રિત કરીને આ કહી શકશો :

“હું ખુશ છું કે હું જીવિત છું. મારી આસપાસ જે છે તેની હું પરવા કરું છું. મારી અભિલાષા છે કે બીજાં લોકો પણ પોતાના આનંદને પ્રાપ્ત કરે અને મુક્તરૂપે જીવન જીવી શકે.”

~ ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ



© ૨૦૨૪ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.

આ શિખામણમાં જે વાર્તાઓનો સંદર્ભ આપવામાં આવ્યો છે, તેને વાંચવા માટે અંગ્રેજીમાં પ્રકાશિત આ શિખામણની નીચે આપેલી લિંક પર ક્લિક કરો.