તમારા આંતરિક અને બાહ્ય દૃશ્યને પુનર્નવીન કરવું

ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદની શિખામણો

વિકાસ થવો, વિરામ લેવો, ઉન્નત થવું. . .

જેવો એક માનવ શિશુનો જન્મ થાય છે કે તેનો વિકાસ શરૂ થઈ જાય છે. જેવો એક પશુના બચ્ચાનો જન્મ થાય છે કે તેના વિકાસનો આરંભ થઈ જાય છે. જેવું એક અંકુર પોતાના બીજના સખત આવરણમાંથી બહાર ડોકિયું કરે છે કે તે બસ વૃદ્ધિ કરવા માગે છે, વિકસિત થવા માગે છે અને ખીલવા માગે છે.

જીવન એવું જ હોવું જોઈએ.

શું તમને નથી લાગતું?

તે તમારા આવરણને તોડીને બહાર નીકળવાની વાત છે, પછી ભલે તે આવરણ નાનું હોય કે મોટું, જાડું હોય કે પાતળું, સાદું હોય કે જટિલ.

તે અજ્ઞાનથી મુક્ત થઈને પ્રકાશની તરફ આગળ વધવાની વાત છે.

તે તમારા સ્વાર્થને ત્યજી દેવાની અને તમારા વ્યવહારમાં તમારી પરોપકારિતા — તમારી સારપ, તમારી પ્રામાણિકતા, તમારો સદ્‌ભાવ, તમારી ભલમનસાઈ બીજા પ્રત્યે વ્યક્ત કરવાની વાત છે.

પરંતુ એવું જોવામાં આવ્યું છે કે જીવિત પ્રાણીમાં કોઈપણ પ્રકારનો વિકાસ એ અવિરતપણે ચાલતી પ્રક્રિયા નથી. આ વાત એ વિશે નથી કે પ્રક્રિયા ફક્ત ચાલતી રહે, ચાલતી રહે અને ચાલતી જ રહે. તેમાં વિરામની ક્ષણો પણ આવે છે અને કેટલીકવાર આ ક્ષણો ઘણા લાંબા સમય સુધી ચાલે છે.

માનવોમાં અને પશુઓમાં કદાચ એનું સૌથી સ્પષ્ટ ઉદાહરણ છે, નિદ્રા. વિશ્રામના આ નિયમિત સમયગાળા તેમના માટે અત્યંત આવશ્યક છે જેથી તેઓ પોતાને ફરીથી વ્યવસ્થિત કરી શકે —

જેથી તેઓ પોતાની ઊર્જાની ક્ષતિને પૂરી કરી શકે અને તેને પુનઃ સ્થાપિત કરી શકે,
જેથી જીવનને નવેસરથી જીવવા માટે પોતાની જીવનશક્તિને અનુપ્રાણિત કરી શકે,
તેને રૂપાંતરિત કરી શકે અને પુનઃ પ્રજ્વલિત કરી શકે;
અને પ્રગતિના આગલા તબક્કા માટે સ્વયંને તૈયાર કરી શકે.

આ જ સિદ્ધાંત આધ્યાત્મિક લોકમાં ઉન્નત થવા માટે પણ લાગુ પડે છે. તમારી સાધનામાં એક લય હોય છે, એક તાલ હોય છે જે તમારા માટે અનોખો હોય છે. તમારે તેને સાંભળવો જ જોઈએ અને તેના તાલ સાથે તાલ મેળવીને ચાલવું જ જોઈએ. જો તમે આ તાલ કરતાં ધીમા ચાલો તો તમે તમારી પ્રગતિને અટકાવી દો છો. જો તમે આ તાલ કરતાં ઝડપથી ચાલવાનો પ્રયાસ કરો તો થાકીને લોથપોથ થઈ જવાનું જોખમ છે.

આ વાત સિદ્ધાર્થ ગૌતમની એ પ્રચલિત વાર્તા જેવી જ છે જ્યારે તેઓ ભગવાન બુદ્ધ નહોતા બન્યા. યુવા જિજ્ઞાસુના રૂપે, સિદ્ધાર્થ ગૌતમે કઠોર શારીરિક તપસ્યા કરી હતી, પરંતુ તેમણે જોયું કે આ તપસ્યા તેમને આત્મ-સાક્ષાત્કારની સહેજ પણ નજીક નહોતી લાવી શકી. એક દિવસ, જ્યારે તેઓ આના વિશે મનન કરી રહ્યા હતા કે આવું શા માટે છે, ત્યારે તેમને એક નિષ્ણાત સંગીતકારનો અવાજ સંભળાયો, જેઓ તેમના વિદ્યાર્થીઓને નિર્દેશ આપી રહ્યા હતા. એ સંગીતકાર પોતાના વિદ્યાર્થીઓને કહી રહ્યા હતા કે તેમના વાદ્યતંત્રના તાર ન તો ખૂબ કસેલા હોવા જોઈએ કે ન તો ખૂબ ઢીલા. આ સાંભળીને સિદ્ધાર્થ ગૌતમની અંદર જ્ઞાનોદય થયો. આ રીતે વાદ્યતંત્રોને યોગ્ય સૂરમાં તૈયાર કરવાં, એ નિર્વાણ પામવાના તેમના પ્રયત્નોની બાબતમાં તેમના માટે એક ઉપમા બની ગઈ.

આધ્યાત્મિક લોકમાં ઉન્નત થવા માટે જરૂરી હોય છે, એક પ્રકારના સૂક્ષ્મ પ્રયત્નની, તમારી અંદર શું ચાલી રહ્યું છે તે જાણવાની અને આવશ્યકતા અનુસાર ખુદમાં પરિવર્તન કરવાની તત્પરતા. આ રીતે, એક જીવિત પ્રાણી બીજા જેટલા પ્રકારના વિકાસનો અનુભવ કરે છે, એ બધા કરતાં આધ્યાત્મિક વિકાસ અલગ છે. વિકાસ સ્વાભાવિકરૂપે થઈ શકે છે. ફૂલ ખીલશે જ. ઈયળ એટલે કે કેટરપિલર પતંગિયું બનશે જ. માનવશરીરનો વિકાસ થશે જ. આ ક્રમબદ્ધ પરિવર્તનો થતાં જ રહેશે — એનાથી કોઈ ફરક નથી પડતો કે એક જીવ આ પરિવર્તનો પ્રત્યે કેટલો સચેત છે અથવા તે કેટલી સક્રિયતાથી તેમાં ભાગ લઈ રહ્યો છે.

આધ્યાત્મિકરૂપે ઉન્નત થવા માટે, તમારે સમજી-વિચારીને નિર્ણય લેવો પડશે.

તમારે અંતર-યાત્રાના માર્ગ પર ચાલવાનો અને ચાલતા રહેવાનો નિર્ણય લેવો પડશે.

ઇન્દ્રિયો બહિર્મુખી હોય છે, તેથી લોકોનું કેન્દ્રણ પણ બહારની તરફ હોય છે. તેઓ એ વાતથી પરિચિત હોય છે કે દુનિયામાં નામના મેળવવાનો શું અર્થ છે. તેઓ જાણે છે કે સાંસારિક સફળતાની સીડી કેવી રીતે ચઢી શકાય. ત્યાં પહોંચવું પડકારજનક હોઈ શકે છે — અને નિઃસંદેહ, તેના માટે કઠોર પરિશ્રમની જરૂર પડશે — પરંતુ આગળ વધવાનો માર્ગ છે અને તે માર્ગ ઘણો સ્પષ્ટ છે. તેને જોઈ શકાય છે, તેના વિશે સાંભળી શકાય છે અને તેના વિશે સહેલાઈથી વાત કરી શકાય છે.

અંતરની તીર્થયાત્રા આના કરતાં ઘણી વધારે રહસ્યમય છે.

તેનો આકાર અગમ્ય છે.

તેનું સ્વરૂપ અવર્ણનીય છે.

બાહ્ય યાત્રાની જેમ તેનો નકશો તૈયાર કરી શકાતો નથી, અને તેનાથી થતા લાભોને એ જ માપદંડ દ્વારા માપી શકાતા નથી જેના ઉપયોગથી બાહ્ય ઉપલબ્ધિઓ માપવામાં આવે છે. અંતરમાં ઊતરવાનો અર્થ એ નથી કે પોતાના માટે નામના મેળવવી. તેનો અર્થ એ પણ નથી કે બીજાં લોકોને એ બતાવવું કે તમે કેટલા મહાન, કેટલા પ્રતિભાશાળી અથવા કેટલા ધનવાન છો. તેનો અર્થ એ નથી કે વાહવાહી અથવા તાળીઓનો ગડગડાટ સાંભળવો. તમે અંતરમાં ઊતરો છો કારણ કે તમે તમારા માટે આવું કરવાનો નિર્ણય લો છો. અને પછી તમે અંતરમાં ઊતરવાનું ચાલુ રાખો છો કારણ કે તમને એ વાતથી પ્રેરણા મળે છે કે કેવી રીતે તમારી સાધના તમને મદદ કરી રહી છે, કેવી રીતે તે બીજાં લોકોને લાભાન્વિત કરી રહી છે અને કેવી રીતે તે તમારી આસપાસના વાતાવરણનું ઉત્થાન કરી રહી છે.

પ્રાચીન ભારતના ઋષિમુનિઓએ કહ્યું છે કે સાધના કરવાનો યોગ્ય સમય અત્યારે, આ ક્ષણમાં છે. તેમના પ્રજ્ઞાનને ભાવિ પેઢીઓ માટે અનેકાનેક શાસ્ત્રોમાં અંકિત કરવામાં આવ્યું છે.

તેઓ કહે છે *સાધના કરવાનો સમય અત્યારે છે.*

અત્યારે છે,

અત્યારે છે,

અત્યારે છે.

તમારે વિલંબ ન કરવો જોઈએ.

ઋષિમુનિઓ સ્વાનુભવથી એ જાણતા હતા કે જો તમે વાસ્તવમાં આ જીવનમાંથી કંઈક મહાન પ્રાપ્ત કરવા માગતા હો, તો તમારે અંતર્મુખી થવું જ પડશે. એ તેમની અપાર કરુણા હતી કે તેઓ જિજ્ઞાસુઓને શીઘ્રતાથી પ્રયત્ન કરવા માટે પ્રેરિત કરતા હતા; તેઓ નહોતા ઇચ્છતા કે કોઈપણ વ્યક્તિ અંતર જગતના વિસ્મયોની ખોજ કરવામાં એક પણ ક્ષણ ગુમાવે. હજારો વર્ષો પછી આજે પણ તેમના શબ્દો પ્રકાશ રૂપે આપણું માર્ગદર્શન કરી રહ્યા છે. જો તમે શાશ્વતતાની સુગંધને તમારા શ્વાસમાં ભરવા માગતા હો, તો તમારી પાસે જે સમય છે તમારે તેનો સદુપયોગ કરવો જ પડશે.

આખરે, શું એ સત્ય નથી કે બધાંમાં અંતર્મુખી થવાની સ્વાભાવિક આવશ્યકતા છે? આપણે વાસ્તવમાં કોણ છીએ એ જાણવાની અને એ જ્ઞાન સાથે જીવવાની ગહન લલક બધાંમાં હોય જ છે.

પ્રશ્ન એ છે : શું દરેક વ્યક્તિ આ આવશ્યકતાનું સન્માન કરે છે?

તમે એવાં લોકો વિશે તો સાંભળ્યું જ હશે જેઓ કોઈ મોટી મુસીબતમાં ઘેરાઈ જાય છે ત્યારે ભગવાન તરફ વળે છે, મહાનતર શક્તિ તરફ વળે છે. દેખીતી રીતે, તેઓ તેમની સંકટની ઘડીમાં જ કોઈક એવી શક્તિની શોધ શરૂ કરે છે જે તેમને સહાય કરે. પરંતુ ત્યાંસુધીમાં શું બહુ મોડું નહીં થઈ જાય, બીજું કંઈ નહીં તો તેમની વર્તમાન

પરિસ્થિતિના સંદર્ભમાં? પ્રહાર તો પહેલાંથી જ થઈ ગયો હશે. અને તેમણે પોતાની અંતર-નિધિનો સંચય પણ નહીં કર્યો હોય.

એટલા માટે, મારા પ્રિયજનો, હું ઇચ્છું છું કે તમે *'અત્યારે'* એ શબ્દને તમારા જીવનનો સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ શબ્દ સમજો.

અત્યારે,

અત્યારે,

અત્યારે.

તમારે પ્રતીક્ષા ન કરવી જોઈએ.

આ શિખામણની શરૂઆતમાં, મેં થાકીને લોથપોથ થઈ જવા વિશે વાત કરી છે અને કહ્યું છે કે આવું ત્યારે થઈ શકે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ વિરામ લેવાના સમયની ઉપેક્ષા કરે છે. જીવનમાં, કોઈ વ્યક્તિ ત્યારે થાકીને લોથપોથ થઈ જાય છે જ્યારે તે પોતાના અંતર જગતનું ધ્યાન રાખવા માટે પૂરતો સમય નથી આપતી — તેમની અંદર અને આસપાસ સારી ઊર્જાનો વિકાસ કરવા માટે પૂરતો સમય નથી આપતી. આ ઊર્જા સંરક્ષણ કરે છે, તે એક એવું શક્તિશાળી ક્ષેત્ર છે જે આવનારી કોઈપણ મુસીબતોથી બચવા માટે તે વ્યક્તિની સહાય કરશે.

આ જ કારણે, સિદ્ધયોગ પથ પર આપણે મંત્રનો જપ કરીએ છીએ.

આપણે કલ્યાણકારી સ્પંદનોની રચના કરીએ છીએ.

મંત્ર ઢાલ છે. મંત્ર કવચ છે.

નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા આ કવચને મજબૂત બનાવવું અતિ આવશ્યક છે.

તમે મંત્ર ગાઈ શકો છો અથવા મંત્રના જપનો અભ્યાસ કરી શકો છો. તમે જે પણ કરવાનું પસંદ કરો, તેને ત્યાંસુધી કરતા રહો જ્યાંસુધી વિરામના સ્થાન સુધી પહોંચી ન જાઓ — જ્યાંસુધી મંત્રના પવિત્ર અક્ષરો નિઃસ્તબ્ધતામાં વિલીન ન થઈ જાય.

'યોગ વાસિષ્ઠ'માં એક અદ્‌ભુત કથા છે જેમાં કિશોરાવસ્થામાં ભગવાન રામ વસિષ્ઠ ઋષિને વિનંતી કરે છે કે તેઓ ભગવાનના સ્વરૂપ વિશે તેમને સમજાવે. જ્યારે ભગવાન રામ વિનંતી કરે છે, ત્યારે ઋષિ મૌન રહે છે. આ મૌનમાં ઘણો લાંબો સમય પસાર થઈ જાય છે. અંતે, ભગવાન રામ વસિષ્ઠને પૂછે છે કે તેઓ શા માટે કંઈ બોલતા નથી. વસિષ્ઠ ઋષિ ભગવાન રામને સમજાવે છે કે તેમનું મૌન જ તેમનો ઉત્તર છે. આવું એટલા માટે કારણ કે ભગવાન નિઃશબ્દ છે — અકથનીય છે, સર્વથા સ્થિર છે, મૌનના મૂર્તરૂપ છે.

તમે વિરામ લેવા પ્રત્યે જેટલા સચેત રહેશો, તેટલા વધારે ઉન્નત થશો.

તમે જેટલા વધારે ઉન્નત થશો, વિરામ લેવાના તમારા અનુભવો એટલા જ વધારે ગહન અને સમૃદ્ધ થતા જશે.

મંત્રની સાથેસાથે, તમે તમારા શ્વાસની મદદ પણ લઈ શકો છો. તમારી અંદર આવતા શ્વાસના અંતમાં એક સ્વાભાવિક વિરામ હોય છે; તમારી બહાર જતા પ્રશ્વાસના અંતમાં બીજો એક વિરામ હોય છે. આ વિરામોમાં, તમે એ જ મૌનને પામશો જેના વિશે વસિષ્ઠ ઋષિ કહી રહ્યા છે. તમે ભગવાનના સ્વરૂપનો અનુભવ કરી શકો છો.

અને જ્યારે તમને આ અનુભવ થાય, તો તેની સાથે રહો.

અત્યાર સુધી તમે એ જાણી જ લીધું હશે, હે ને?

તમારા અનુભવ સાથે રહો. તેની સાથે જોડાયેલા રહો.

જ્યારે તમે સ્વયંને અત્યારે, આ ક્ષણમાં તમારી સાધના પ્રત્યે સમર્પિત કરી દેશો, તો તમે જોશો કે આધ્યાત્મિક લોકમાં ઉન્નત થવાથી તમે જે શક્તિ પ્રાપ્ત કરો છો તે કોઈપણ બાહ્ય પ્રાપ્તિ કરતાં ઘણી વધારે સ્થાયી હોય છે. બાહ્ય પ્રાપ્તિ કદાચ ટકે અથવા ન પણ ટકે. પરંતુ તમારા અંતરના આધ્યાત્મિક લોક સાથે તમારા સંબંધને — ત્યાં તમે જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો છો, તમારા ગહન અનુભવ — તમારી પાસેથી ક્યારેય કોઈ ઝૂંટવી શકતું નથી. પોતાની મરણપથારી પર લોકો તેમનાં બાળકો અને પૌત્ર-પૌત્રીઓ સાથે જે વાતચીત કરે છે તેના વિશે મેં હૃદયસ્પર્શી પ્રસંગો વાંચ્યા છે. ઘણી બધી વાર, તેઓ એક સારું જીવન જીવવાનો અર્થ શું છે એ વિશે પોતે પરિશ્રમથી અર્જિત કરેલા જ્ઞાનને પોતાના વંશજોને આપવામાં આ ધરતી પર તેમની અંતિમ ક્ષણોને વ્યતીત કરી દે છે. તેઓ સમજે છે કે બધું કહેવાનું અને કરવાનું પૂરું થઈ ગયા પછી આ જ વસ્તુ તેમના પ્રિયજનો માટે સૌથી વધારે મૂલ્યવાન રહેશે.

આ સંસારમાં આગળ વધતી વખતે અંતર શક્તિ તમને દૃઢ આધાર પ્રદાન કરશે. નહીં તો, બાહ્ય વસ્તુઓનો અંતરમાં થનારી વસ્તુઓ પર અત્યધિક શક્તિશાળી પ્રભાવ પડશે. આનો સંબંધ ફક્ત ખરાબ સમાચારનો સામનો કરવા સાથે નથી. કેટલીકવાર લોકો *સારા* સમાચારનો પણ સામનો કરી શકતા નથી. તમે આવા પ્રસંગો સાંભળ્યા જ હશે, હે ને? એક વ્યક્તિ અચાનક થતી ધન પ્રાપ્તિને, અચાનક થતા ભાગ્યોદયને સંભાળવા એટલી અક્ષમ હોય છે કે તેના પ્રાણ જ નીકળી જાય છે! તે *વાસ્તવમાં* આ દુનિયામાંથી જ જતી રહે છે!

તેથી તમારી અંદર શું ચાલી રહ્યું છે તેના પર ધ્યાન આપો. તમારા અંતર કાર્યને કરવા માટે દરરોજ પ્રયત્ન કરો, અને તેને શક્ય હોય તેટલી વિવેકપૂર્ણ રીતે કરો. સ્વયંને કેન્દ્રિત કરવા માટે તમે મનમાંને મનમાં અથવા મોટેથી આ કહી શકો છો :

“મારી અંદર જે ચાલી રહ્યું છે તેના પર મારું નિયંત્રણ છે.

“હું મારા દૈનિક જીવન પર દેખરેખ રાખી રહ્યો છું.

“હું એ વાતનો આનંદ માણું છું કે કેવી રીતે મારા શ્વાસપ્રશ્વાસ ફરીથી ઉદિત થતા પહેલાં અને તેની ગતિવિધિ ચાલુ કરતા પહેલાં સ્વાભાવિકરૂપે વિરામ લે છે.

“હું ઉન્નત થવા માટે સજ્જ છું કારણ કે હું મારા આંતરિક અને બાહ્ય દશ્ય પ્રત્યે સચેત છું.

“હું ઉન્નત થવા માટે સજ્જ છું કારણ કે હું મારા અંતરાત્માના સંપર્કમાં છું.

“હું ઉન્નત થવા માટે સજ્જ છું કારણ કે હું આ બ્રહ્માંડીય ચેતનાનાં સૌંદર્ય અને રહસ્યને જાણવા માટે ઇચ્છુક છું.”

~ 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.