

સ્વામી મુક્તાનંદનાં વચનો પર ધ્યાન

ઈસ્ટરના ઉપલક્ષમાં સિદ્ધયોગ સત્સંગ

ઈશા સરદેસાઈ દ્વારા લિખિત

શરીરના હેતુને સાર્થક કરવો

‘ચિત્શક્તિ વિલાસ’માં સંતના પ્રસંગની સમાપ્તિ પર બાબા મુક્તાનંદ લખે છે : “જેને શરીરનો બોધ થઈ ગયો છે, તે તેને યોગપૂર્ણ, પ્રેમપૂર્ણ તથા ધ્યાનપૂર્ણ બનાવી દે છે.”^૧ બાબાજીનું આ કથન સંતના પ્રસંગના મર્મને ખૂબ જ સારી રીતે પ્રસ્તુત કરે છે અને અલબત્ત, વધુ મનનચિંતન કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે. હું બાબાજીએ આ કથનમાં જે શબ્દપ્રયોગ કર્યો છે, તેના પ્રત્યે વિશેષરૂપે આકર્ષિત થઈ છું કે આપણે શરીરને યોગ, પ્રેમ અને ધ્યાનથી “પૂર્ણ” કરી શકીએ છીએ. આ કથન સૂચવે છે કે શરીર શરૂઆતમાં આપણને જેટલું લાગે છે, તેના કરતાં ઘણું વધારે લવચીક છે.

એ વાત સાચી છે કે આપણે આ સંસારમાં સાવ કોરી સ્લેટની જેમ નથી આવ્યાં. અગાઉના ભાગમાં મેં જે ‘સંસ્કારો’નો ઉલ્લેખ કર્યો હતો, એવું કહેવાય છે કે તે જન્મજન્માંતરથી સંચિત થતા રહે છે. વધુમાં, એક વ્યક્તિના વર્તમાન જીવનકાળમાં તેના શરીરની પોતાની વિશિષ્ટ પ્રતિભાઓ, વૃત્તિઓ અને સીમિતતાઓ હશે. તેમ છતાં, આપણે હાલમાં જ અન્વેષણ કર્યું છે કે આપણામાંથી પ્રત્યેકમાં શીખવાની, શીખેલું ભૂલવાની અને ફરીથી શીખવાની અસીમ ક્ષમતા છે. આપણામાં એ સામર્થ્ય છે કે આપણને યોગ્ય લાગે એવા કોઈપણ ઉદ્દેશ્યને અનુરૂપ આપણે શરીરને ઢાળી શકીએ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણે તેને આપણને પસંદ હોય એવી કોઈપણ વસ્તુથી “પૂર્ણ” કરી શકીએ છીએ, ભરી શકીએ છીએ.

અથવા આપણે જેને પસંદ નથી કરતાં, તેનાં પરિણામોથી આપણા શરીરને “પૂર્ણ” કરી શકીએ છીએ, ભરી શકીએ છીએ. આપણે આપણા શરીરને જે આપીએ છીએ, તે સમજી-વિચારીને આપી રહ્યા હોઈએ કે અજ્ઞાણતામાં, ભલે આપણે એ વાત પ્રત્યે જાગૃક પણ હોઈએ કે ન હોઈએ, આપણું શરીર તેના પ્રમાણે પોતાના રંગ-રૂપ, રસ અને વિશેષ ગુણ ગ્રહણ કરી લે છે. મને એક પ્રખ્યાત કહેવત યાદ આવે છે કે પ્રકૃતિને ખાલીપણું પસંદ નથી. (Nature abhors a vacuum). આ એક એવી કહેવત છે જેનો ઉલ્લેખ ગુરુમાઈજીએ તેમના સત્સંગોમાં કર્યો છે અને તે ગ્રીસના દાર્શનિક, એરિસ્ટોટલના એક વિચારના સારને વ્યક્ત કરે છે. નિશ્ચિતપણે, આ વાત બાળપણ અને કિશોરાવસ્થાનાં એ વર્ષો પર લાગુ પડે છે જ્યારે આપણા શરીરનો વિકાસ થઈ રહ્યો હોય છે, જ્યારે આપણે આપણી આસપાસના અનેક પ્રભાવોને સતત આત્મસાત્ કરી રહ્યાં હોઈએ છીએ અને તેના અનુસાર ઘડાઈ રહ્યાં હોઈએ છીએ. પરંતુ આ વાત આપણે પુખ્ત ઉંમરના થઈએ પછી પણ એટલી જ સાચી છે; ઉદાહરણ તરીકે, આપણા વાતાવરણમાંથી આપણે જે ગ્રહણ કરીએ છીએ તેના

આધારે આપણું મસ્તિષ્ક જુદાંજુદાં સિનેપ્સિસ એટલે કે ચેતાતંતુઓનાં પારસ્પરિક જોડાણોને બનાવતું રહે છે, તેને મજબૂત કરતું રહે છે અને તેને કાપતું કે છાંટતું રહે છે.

તો શું એ શ્રેષ્ઠ નહીં રહે કે આપણે શક્ય એટલું વધારે સમજી વિચારીને એ વાતાવરણની પસંદગી કરીએ જેમાં આપણે આપણાં શરીર અને મનને રાખીએ છીએ? બાબાજી તેમની શિખામણમાં, એકદમ સ્પષ્ટતાથી અને દૃઢતાપૂર્વક કહે છે. જો આપણે એ પ્રયત્ન કરીશું જેનાથી આપણને આપણા શરીરનો બોધ થઈ જાય એટલે કે જો આપણે આપણા શરીરને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું તો આપણે તેની સાથે સારો વ્યવહાર અવશ્ય કરીશું. અહીં જ્યારે બાબાજી “શરીરનો બોધ” થવા એટલે કે તેને સમજવા વિશે કહે છે તો મને લાગે છે કે તેનો અર્થ છે કે આપણે એ સમજી લઈએ કે આ શરીરના માધ્યમથી આપણા માટે શું સંભવ છે — આ શરીર મહાન ઉદ્દેશ્યને પૂરો કરી શકે છે, ગંતવ્ય સુધી પહોંચવા માટે એક વાહન તરીકે કામ કરે છે. અને તે છે પરમાત્માને જાણવા.

જો આપણે ખરેખર આ સમજી લઈએ — અને મારું તાત્પર્ય ફક્ત બૌદ્ધિક સ્તરે સમજવાનું નથી, પરંતુ જો આપણે વાસ્તવમાં આ જ્ઞાનને આપણી અંદર આત્મસાત્ કરીએ — તો એ કહેવું ઉચિત રહેશે કે જીવન પ્રત્યે આપણો અભિગમ, જીવન જીવવાની આપણી રીત તેના અનુસાર બદલાઈ જશે. ‘ચિત્શક્તિ વિલાસ’ના આ ઉદ્ધરણની મૂળ હિન્દી ભાષામાં, બાબાજી એ બધી પ્રવૃત્તિઓનું વર્ણન કરે છે જે આપણે કરીએ છીએ અને તેની સાથે ‘પૂર્ણ’ શબ્દને પ્રત્યય રૂપે લગાડે છે. બાબાજી કહે છે, આપણું શરીર યોગપૂર્ણ, પ્રેમપૂર્ણ, ધ્યાનપૂર્ણ બનશે. પૂર્ણ શબ્દનો અર્થ છે, પૂર્ણતા, સંપૂર્ણતા, સમગ્રતા અને પરિપૂર્ણતા. આ એક એવો શબ્દ છે જેનો પ્રયોગ ભારતીય શાસ્ત્રોમાં ઘણીવાર ભગવાનનું, પરમાત્માનું, પરબ્રહ્મનું વર્ણન કરવા માટે થાય છે. તેથી બાબાજી જે પણ પ્રવૃત્તિઓનો ઉદ્દેશ કરે છે — એ પ્રવૃત્તિઓ જેને આપણે શરીરના હેતુને સમજ્યાં પછી કરીએ છીએ — તે બધી આપણને ભગવાન સુધી લઈ જાય છે.

હવે, હું તમારી પાસેથી સાંભળવા માગું છું. તમારા શરીરને અને તેના ઉદ્દેશ્યને વધારે સારી રીતે સમજવા માટે તમે કઈ-કઈ રીતો અપનાવો છો? અને જ્યારે એક ઋતુ પૂરી થઈને બીજી ઋતુ શરૂ થઈ રહી છે ત્યારે તમે કેવી રીતે વસંતના ઉમંગોત્સાહને તમારા શ્વાસમાં ભરતા રહેશો — જેથી તમે જીવનના એ રસનો આનંદ માણી શકો જે આ માનવશરીરમાં અનુભવ કરી શકાય છે?



© ૨૦૨૬ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.