

જાતન કરવા માટે આશીર્વાદ

~ ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ

‘મંદિરમાં રહો’ સત્સંગ

શનિવાર, ૧૧ જુલાઈ, ૨૦૨૦

મનની પ્રકૃતિ છે,
અકલ્પનીયની કલ્પના કરવી.

સુસ્ત મન એ બધી વસ્તુઓ પર ઘેરાઈ રહેવા માંગે છે
જે કોઈ કામની નથી.

એક જાગ્રત મન
એ બધાંની રચના કરવા માંગે છે
જેનાથી સંસાર લાભાન્વિત થશે.

અંધકારથી ઘેરાયેલું આકાશ
એક નિસ્તેજ મનમાં ઉત્પન્ન કરશે
અત્યંત ચિંતા, વ્યાકુળતા,
ક્ષોભ, આશંકા,
અશાંતિ, ભય, આતંક,
અને ખબર નહીં બીજું શું.

અંધકારથી ઘેરાયેલું એ જ આકાશ
એક જાગ્રત મનમાં પ્રેરિત કરશે
અત્યંત જોશ, દઢવિશ્વાસ, ધૈર્ય,
સ્થિરતા, સ્વસ્થચિત્તા, પ્રશાંતિ
અને વિશ્રાંતિ.

જ્યારે તમે સ્વયંને
એક મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં જુઓ છો,
ત્યારે તમે હંમેશાં કોની મદદ લો છો ?

શું તમે આના વિશે વિચાર કર્યો છે ?
અને તમે જેની મદદ લો છો, શું એ મદદ તમને ગમે છે ?
જો ગમતી હોય, તો પછી
તમે તેને કેવી રીતે દરેક વખતે
પોતાના માટે ઉપયોગી બનાવો છો ?

તમે જેની મદદ લો છો, શું એ મદદ તમને નથી ગમતી ?
જો નથી ગમતી, તો પછી
શું તમે જરૂરી પરિવર્તન કરો છો,
એ જાણવા માટે કે
એ શું છે જે તમારા હિતમાં કામ કરશે ?

શું તમે ક્યારેય વિચાર કર્યો છે કે
સમકમાં માત્ર સાત સ્વર હોવા છતાં,
એક નિપુણ સંગીતજ્ઞ કેવી રીતે
નવી, મંત્રમુગ્ધ કરી દેનારી
લાખો-લાખો ધુનોની
રચના કરી શકે છે, તેને સંગીતબદ્ધ કરી શકે છે —
માત્ર આ થોડા સાધારણ સ્વરથી ?

તેવી જ રીતે, એક જાગ્રત મનમાં
એવી શક્તિ છે — મહાશક્તિ —
જે તમારા જીવનમાં લાખો સારી-સારી નવી વસ્તુઓની
રચના કરે, તેનું સર્જન કરે.

તમારા હૃદયમાં ગહનતાથી જુઓ.
તમારા હૃદય-મંદિરના ગર્ભગૃહના
દરેક સ્તરમાં ગીતો વાણાએલાં છે.
જો તમે ગાઈ શકતાં હો તો દિલ ખોલીને ગાઓ.

જો તમે સૂર પ્રમાણે નથી ગાઈ શકતાં
તો સાંભળવાના તમારા કૌશલ્યને તીક્ષ્ણ કરો
અને તમારા પૂરા સામર્થ્યથી સાંભળો.

જ્યાંસુધી તમને એ બોધ રહે છે કે વિશાળ નીલ સાગરની જેમ
તમારા હૃદયમાં મહાતરંગો ઊઠી રહ્યા છે અને લહેરાઈ રહ્યા છે,
એ જાણો કે એ મહાન શક્તિનો દરેક અંશ
તમારી અંદર છે —

એ જાણવા માટે જે તમારે જાણવું જોઈએ,
એ કરવા માટે જે તમારે કરવું જોઈએ,
અને એ અભૂતપૂર્વ પરિવર્તન લાવવા માટે
જેને માત્ર તમે લાવી શકો છો.

આશંકામાં સ્વયંને એકાકી ન કરો.
તેના બદલે તમારી પોતાની સંગતિને શોધો
અને નદીના તટ પર ચાલો.
પોતાના પંજામાં માછલીને દબાવીને ઊડતા ભવ્ય ગરુડને જુઓ,
પોતાના મૃત સ્વજનને ઉપાડીને લઈ જતી પરિશ્રમી કીડીને ધ્યાનથી જુઓ,
પાણી પર નૃત્ય કરતા સુંદર પાંદડાને જુઓ,
પાણીમાં કૂદી રહેલી રૂપેરી માછલીની ઝલક જુઓ.
સાથેસાથે, તમારા શ્વાસને જુઓ,
તમારા મનને જુઓ,
તમારા હૃદયમાં થતી ગતિશીલતાને જુઓ.

આજનું દુઃખ એ આવતીકાલનું દશ્ય બની જાય, એ જરૂરી નથી.

તમારા આનંદને પરાકાષ્ટાએ પહોંચી જવા દો
આજે, આવતીકાલે,
પરમદિવસે.
હા, ઊઠતા રહો —
વધુને વધુ ઊંચે.

જીવનમાં આપત્તિઓ હોવા છતાં,
તમારા હૃદયમાં ડૂબકી મારતાં રહો,
એક નવા સૂરને,
એક નવી ધુનને,
એક નવા ગીતને શોધવા માટે.

હૃદયનો ધબકાર એ બધી નિરર્થક વસ્તુઓને
બહાર કાઢી શકે છે જેણે જવું જ જોઈએ.
અને તે એ બધાં અનુભવોને
જતન કરીને રાખશે જે રહેવા જ જોઈએ.

ગણગણો! ગાઓ!

ગણગણો! નામસંકીર્તન કરો!

ગણગણો! જુઓ!

ગણગણો! સાંભળો!

ગણગણો! રચના કરો!

ગણગણો! સર્જન કરો!

ગણગણો! સ્મિત કરો!

ગણગણો! હસો!

ગણગણો! બીજાંને મદદ કરો!

ગણગણો! સહાય કરો!

ગણગણો! ધ્યાન કરો!

ગણગણો! માનસચિત્ર બનાવો!

ગણગણો! આશીર્વાદોને આલિંગન કરો!

ગણગણો! તમારી સારપને વહેંચો!

ગણગણો! પકડ ઢીલી કરો!

ગણગણો! સંતુષ્ટ રહો!

ગણગણતા રહીને નીરસતાને દૂર કરી દો!

અને તમારા દરેક ગણગણાટમાં,

સ્વયં પોતાના વ્યક્તિગત સૂરને શોધો.

મહાન ચિત્રકાર વિન્સેન્ટ વેન ગોએ એકવાર લખ્યું હતું :

“માણસનું મન સાગર જેવું જ છે —

તેમાં તોફાનો ઊઠે છે, લહેરો આવે છે, જાય છે,

અને તેના ઊંડાણમાં મોતીઓ પણ તો હોય છે.”

