

તમારા આંતરિક અને બાહ્ય દશ્યને પુનર્નવીન કરવું

ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદની શિખામણો

શુદ્ધીકરણ કરવું, તાજગી ભરવી, પ્રજ્વલિત કરવું...

જ્યાંસુધી તમે એ વાતથી અજાણ રહેશો કે તમારા શરીરમાં, તમારી આસપાસ અને તમારા પોતાના સંસારમાં કેટલું ભારેપણું છે, ત્યાંસુધી તમારું ધ્યાન એ વાત પર નહીં જાય કે તમે રાતદિવસ તમારા મનની ઊંડી ગુફાના તળિયેથી માટી બહાર કાઢી રહ્યા છો, જે તમારી જ પહેલાંની માન્યતાઓના અવશેષો છે.

પરંતુ પછી એક દિવસ, અચાનક જ કંઈક ઘટિત થાય છે. તે કંઈ પણ હોઈ શકે છે — કોઈ નાની સરખી ઘટના અથવા કોઈ બહુ મોટી ઘટના. જે પણ હોય, તે તમારા સંસારને પૂરીરીતે ઊલટપુલટ કરી નાંખે છે. જેને એક સમયે તમે તમારા જીવનનું સત્ય માનતા હતા, તે હવે એટલું વિશ્વસનીય નથી લાગતું. જે જમીન પર તમે તમારું જીવન ઊભું કર્યું છે, જે સ્તંભો તેને ઉઠાવીને રાખે છે, તે હલી ગયા છે. તમે જુઓ છો કે તમે ભાંગી પડવાની કગાર પર છો.

જોકે આ કોઈ પૂર્વનિર્ધારિત નિષ્કર્ષ નથી કે તમે આ બિંદુ પર આવીને ભાંગી જ પડશો. તમે સૂઘબૂઘ ખોઈને ગુમ થઈ જાઓ એ જરૂરી નથી. બ્રહ્માંડ સંકુચિત અને વિસ્તૃત થાય છે. તે વધતું અને ઘટતું રહે છે. વિશેષતઃ, તે ઉદાર છે. જ્યારે એવું લાગે કે તમારી પાસેથી બધું જ છીનવી લેવામાં આવ્યું છે, તો એ સમગ્રે કે સંભાવનાઓના ક્ષેત્રમાં કંઈક મહાન ઘટિત થઈ રહ્યું છે. તે બસ તમને દેખાવાનું જ છે. એક વિસ્મયજનક પ્રક્રિયાનો આરંભ થઈ ચૂક્યો છે.

જેમની પાસે આ પ્રક્રિયાનું વર્ણન કરવા માટે શબ્દભંડોળ છે, તેઓ કદાચ તેને સાધનાનું નામ આપે. અંતરમાં આશ્ચર્ય, વિસ્મય અને નવાઈનો જે ભાવ પ્રગટ થાય છે, તે તમને આંતરિક અને બાહ્ય જગતમાં કેટલાંક એવાં કાર્યો કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે, જે અસાધારણ હોય છે અને ક્યારેક બહુ ગમે નહીં તેવાં હોય છે. ધીમી અને સ્થિર ગતિથી થઈ રહેલા આ આંતરિક કાર્યને શુદ્ધીકરણ કહે છે, અને આ શુદ્ધીકરણ... તે કંઈક જુદી જ વાત છે. તમારો સામનો ઘણા બધા ચમત્કારો અને પડકારો સાથે થાય છે. તમે એ ઝગમગતી શ્રદ્ધાનો વિકાસ કરો છો કે આ સાધના તમને એ દિશામાં લઈ જઈ રહી છે જ્યાં તમારું અસ્તિત્વ તાજગીથી ભરાઈ જાય છે અને તમારો સંસાર પ્રકાશથી પ્રજ્વલિત થઈ જાય છે — એ સંસાર જેને મહસૂસ કરી શકાય છે અને એ સંસાર જે દષ્ટિગોચર છે.

અતિ આવશ્યક વાત એ છે કે તમે આ પ્રક્રિયામાં સક્રિયતાથી ભાગ લો. વર્ષોથી મેં જોયું છે કે લોકો એ ઉદ્દેશ્ય કરે છે કે તેઓ ભગવાનને જાણવા માગે છે. તેઓ આત્માને જાણવા માગે છે. તેઓ એ જ સુંદર પ્રકાશ પર અધિકાર પ્રાપ્ત કરવા માગે છે, જે તેમણે કોઈ એવી વ્યક્તિમાં જોયો છે જેને તેઓ સદાચારી માને છે, તેઓ પ્રશાંતિની એ આભાને પ્રાપ્ત કરવા માગે છે જેને તેમણે કોઈ એવી વ્યક્તિની સંગતિમાં મહસૂસ કરી છે, જેણે મહિનાભરની મૌન રિટ્રીટમાં ભાગ લીધો હોય, તેઓ એ ઓજ અને અનુશાસનના ભાવને પ્રાપ્ત કરવા માગે છે

જે તેમણે કોઈ એવી વ્યક્તિમાં જોયો છે જેણે ચાલીસ દિવસના ઉપવાસ કર્યા હોય અથવા જે બસ નિયમિતતાથી ધ્યાન કરતી હોય. પરંતુ જ્યારે વાસ્તવમાં તેના માટે મહેનતથી કામ કરવાનો સમય આવે છે ત્યારે તેઓ અચાનક આનાકાની કરવા લાગે છે. તેઓ આવશ્યક પ્રયત્નની ઉપેક્ષા કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. અથવા તેઓ એ વાતને ભૂલી જવાનું પસંદ કરે છે કે તેમણે ક્યારેક આવા લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા વિશે વિચાર્યું પણ હતું. તેમને કાંટા વિનાનું ગુલાબ જોઈએ છે, બીજ વાવ્યાં વિના પાક જોઈએ છે અને પછી જ્યારે જમીનમાંથી કંઈ પણ ઊગતું નથી ત્યારે તેઓ મૂંઝાઈ જાય છે. તેઓ હતોત્સાહિત થઈને કોઈ એવી વ્યક્તિ અથવા વસ્તુને શોધવા લાગે છે જેના પર દોષારોપણ કરી શકે.

સંસ્કૃત ભાષામાં એક કહેવત છે : સાધ્યતે ડનેનેતિ સાધના. “સાધના એ છે જેના દ્વારા લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે.” સાધના માટે અનિવાર્ય છે કર્મ, પ્રયત્ન, એકાગ્રચિત્તા, દીર્ઘ પ્રયાસ. જ્યારે પણ સાધનામાં આગળ વધવામાં થોડી મુશ્કેલી આવે છે, ત્યારે બીજા બધાંને દોષી માનવાથી કામ નહીં ચાલે. એવું ન થઈ શકે કે સંસાર અચાનક રસહીન થઈ જાય અને કડવાશથી ભરાઈ જાય. એ સમજવું અત્યંત આવશ્યક છે કે ક્યારે તમારું પોતાનું ઝેરીપણું તમારા વિચારોને પ્રભાવિત કરી રહ્યું છે. એટલા માટે જ આંતરિક શુદ્ધીકરણ જરૂરી છે.

જ્યારે તમે સ્વયંને આ શુદ્ધીકરણને સોંપી દો છો — તેના પછી મળતી તાજગી અને થતા પ્રજ્વલનની પ્રક્રિયાને સોંપી દો છો — તો તમે જુઓ છો કે તે તમારા સંપૂર્ણ અસ્તિત્વમાં દરેક જગ્યાએ થઈ રહ્યું છે. તે તમારા સ્થૂળ શરીરમાં, તમારા ભાવનાત્મક શરીરમાં, તમારા માનસિક શરીરમાં અને તમારા આધ્યાત્મિક શરીરમાં થાય છે. સૈદ્ધાંતિક રીતે, વાસ્તવમાં આ બધાં એક જ શરીર છે. આ બધાંનું એક જ અસ્તિત્વ છે. આ શરીરનાં અનેક તંત્રો, તેનાં અનેક પાસાંઓ, એ અનેક સ્તરો જેના પર તે કાર્ય કરે છે, એ બધું જ પરસ્પર જોડાયેલું છે. પરંતુ સાધનાના ઉદ્દેશ્યો માટે — આ રહસ્યમયી પ્રક્રિયાને વધારે સારી રીતે સમજવા માટે અને તેને કરી શકાય તેવી બનાવવા — આપણે માનીએ છીએ કે શરીર આ વિશિષ્ટ ભાગોમાં વિભાજિત છે.

આમાંના દરેક શરીરના શુદ્ધીકરણની, તેને તાજગીથી ભરી દેવાની અને તેને પ્રકાશથી પ્રજ્વલિત કરવાની પ્રક્રિયા જુદી-જુદી દેખાશે. તે જુદી-જુદી મહસૂસ થશે. તે તેના પોતાના જ ઉતારચઢાવ લઈને, તેની પોતાની જ અનોખી હાર-જીત લઈને આવશે. તે તેની પોતાની જ રીતે તમારા વિચારોને, તમારી ભાવનાઓને, તમારી ઊર્જાને, જીવન પ્રત્યે તમારા દષ્ટિકોણને વારંવાર નવાં-નવાં રૂપો આપતી રહેશે. તે પ્રત્યેક સાધક માટે જુદી-જુદી હશે; કોઈપણ બે વ્યક્તિ એક સરખા રૂપાંતરણમાંથી પસાર નહીં થાય.

ભલે તમારી સાધનામાં જે કંઈ પણ થાય, તમે તમારી સમક્ષ જે માર્ગ છે તેને પાર કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરી લો. તમારા પ્રયત્નો પ્રત્યે વચનબદ્ધ રહો. મેં એક યુવા જિજ્ઞાસુની વાર્તા કહી છે જે શ્રીગુરુની સમક્ષ પહોંચતા જ આત્મસાક્ષાત્કારની અપેક્ષા રાખે છે. શ્રીગુરુ તેને કહે છે કે તેણે આવતીકાલ સવાર સુધી રાહ જોવી પડશે અને આ દરમિયાન જિજ્ઞાસુ, શ્રીગુરુને સાયંકાલીન પ્રાર્થના માટે ૧૦૮ દીવા પ્રગટાવતા જુએ છે. જિજ્ઞાસુ આ વાતને સમજી નથી શકતો કે આવા પ્રયત્નની જરૂર શા માટે છે. તેથી શ્રીગુરુ આ જિજ્ઞાસુને સૂતા પહેલાં બધા દીવાઓને હોલવવાનું કામ સોંપે છે. જિજ્ઞાસુ આખી રાત દીવાઓની જ્યોતને હોલવવાનો પ્રયાસ કરતો રહે છે, પણ તે હોલાવાનું નામ જ નથી લેતી. આખરે, જ્યારે સવાર પડે છે ત્યારે તેને સર્વવ્યાપી પ્રકાશની ગહન અનુભૂતિ થાય છે.

આ વાર્તામાં જિજ્ઞાસુ પહેલાં તો એ વાતને સમજી નથી શકતો કે તે જે પ્રાપ્ત કરવા માગે છે તેને મેળવવા પ્રયત્ન કરવો શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. તેમછતાં, આખરે એ તેનો પ્રયત્ન જ હતો — પોતાના શ્રીગુરુની આજ્ઞાનું પાલન કરવાનો તેનો પ્રયાસ જ હતો — જેણે તેને એ પ્રાપ્ત કરાવ્યું.

જ્યારે તમે સ્વયંને સાધનામાં સમર્પિત કરશો, તો તમે ખુદને ખૂબ જ ધન્ય મહસૂસ કરશો. તમારી અંદર જે ઘટિત થઈ રહ્યું છે, જ્યારે તેના પ્રત્યે તમારો બોધ વધતો જશે, જ્યારે તમે આ પ્રક્રિયામાં વધુને વધુ સહયોગી બનવા માટે તત્પર રહેશો, તો તમે જે પામી લેશો તેનાથી આશ્ચર્યચકિત થઈ જશો. આ યાત્રાના દરેક પગલે, કૃતજ્ઞતાનો અભ્યાસ કરવો અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. પછી હંમેશાં, શું તમે આત્મ-યોગ્યતાના ભાવ સાથે કાર્ય કરવા નહીં માગો? શું તમે એ સ્વીકારવા નહીં માગો કે તમે ખુદ પોતાના સાચા મિત્ર બની શકો છો? જ્યાંપણ તમે જાઓ, તમે સારી સંગતિમાં રહેશો. આવો ભાવ હોવો શું એક અસાધારણ વાત નથી?

વેદાંતમાં દસ તીર્થયાત્રીઓની એક વાર્તા છે જેમાં તેઓ એક નદી પાર કરી રહ્યા છે. જ્યારે તેઓ નદીની પેલે પાર પહોંચે છે તો એ સુનિશ્ચિત કરવા માટે કે દરેક વ્યક્તિ આવી ગઈ છે, તેઓ બધાને ગણવાનું નક્કી કરે છે. પરંતુ દરેકની ગણતરીમાં નવ લોકો જ થાય છે. આખરે, એક જ્ઞાની વ્યક્તિ ત્યાં આવે છે અને તેમને સમજાવે છે કે તેમનામાંથી દરેક તીર્થયાત્રીએ પોતાને છોડીને બાકીની બધી વ્યક્તિને ગણી હતી. તેમણે પોતાના જ અસ્તિત્વને નકારી દીધું હતું!

તમારી યોગ્યતાને યાદ રાખવી, અંતરમાં તમે જે પ્રકાશને ધારણ કરો છો તેની સાથે તમારા સંબંધને સુદૃઢ કરતા રહેવું અતિ આવશ્યક છે. અત્યારે જ, તમારા મનમાં અથવા જોરથી પોતાને બસ આટલું કહો :

“હું જ્યાં પણ જાઉં, હું મારી પોતાની સારી સંગતિમાં છું. હું કૃપાને મહસૂસ કરું છું.
હું પ્રકાશને મહસૂસ કરું છું. હું દરેક રીતે સારું મહસૂસ કરું છું. હું મારા સામર્થ્યને મહસૂસ કરું છું. હું વિનમ્રતાની મધુરતાનું રસાસ્વાદન કરું છું. સાધના કરવાથી હું જે બની રહ્યો છું, તેના માટે હું કૃતજ્ઞ 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.