

દયાનના રહસ્યને ઉક્લવું

શ્રી કમલેશભાઈ ડી. પટેલ



ART BY BRIGITTE SMITH

દયાનની પ્રક્રિયા દ્વારા આપણી અંદર ચિંતનશીલ અવસ્થા જાગ્રત થાય છે, જેને કારણે આપણા હૃદયની આંતરિક ભલમનસાઈ પ્રગટ થાય છે. આ ભલમનસાઈ વ્યક્ત થવાથી શાંતિ સખળ બને છે અને જીવન હકારાત્મક બને છે અને તેને લીધે, આ વિશ્વમાં એકતા અને સંવાદિતા આવે છે.

પાંત્રીસ વર્ષ પહેલાં, સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સંઘ(યુનો)ના દેશોએ શાંતિના આદર્શોને સઘન બનાવવા અને તેની ઉજવણી માટે, વાર્ષિક આંતરરાષ્ટ્રીય શાંતિ દિવસની જાહેરાત કરી હતી. તે જાહેરાતમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું કે યુદ્ધોની શસ્ત્રાત માનવીના મનમાં થઈ છે, તેથી શાંતિના રક્ષણનું કાર્ય પણ માનવીએ જ કરવું પડશે. સમગ્ર વિશ્વમાં શાંતિ લાવતાં પહેલાં દરેકે પોતાની અંદર શાંતિ લાવવી પડશે અને આ શાંતિ આંતરિક જીવનમાંથી બાહ્ય જીવનમાં આવે છે.

આવી જાગૃક્તા હોવા છતાં આપણી અંદર અને આપણી આસપાસ ઘર કરી ગયેલા આવેગો અને દ્રઢ વિવાદો, આપણા સંબંધો પર અને દેશોના એકબીજા સાથેના વ્યવહાર પર અસર કરી રહ્યા છે.

આપણને ગમતી માન્યતાઓને લોકો ન સ્વીકારે તેવા વિકટ સંજોગોમાં, પરસ્પર આદર અને વિનમ્રતાથી આ મતભેદોને કેવી રીતે સ્વીકારીને દૂર કરી શકીએ?

તેનો રસ્તો છે.

આપણે શા માટે ધ્યાન કરીએ છીએ?

ઘણીવાર કુતૂહલવૃત્તિથી લોકો પૂછે છે, “તમે ધ્યાન કેમ કરો છો?”

મારો જવાબ કદાચ આવો હશે, “મારા મનને નિયમનમાં લાવવા.”

“તમારે મનને નિયમનમાં લાવવાની શું જરૂર છે?”

“શાંતિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે.”

“પણ આવા નિયમનમાં રહેલા પ્રશાંત અને સ્થિર મનથી તમે શું કરવા ઈચ્છો છો?”

આ એક સમજદારીભર્યો અને વિચાર કરવા જેવો પ્રશ્ન છે.

જે ચિંતનશીલ અનુભવ આપણને ચંચળ સ્વભાવથી ઉપર ઉઠવામાં મદદ કરે છે અને સ્થિર તેમ જ દ્રઢ શાંતિના સ્તર સુધી ઉપર લઈ જાય છે, તેનાથી આપણે શું કંઈ કરી શકીએ છીએ ખરાં?

ઘણું બધું થઈ શકે છે.

જ્યારે આપણી અંદર શાંતિ સ્થપાયેલી હોય અને આપણું હૃદય પ્રશાંત અને પરિતૃપ્ત હોય, ત્યારે શું આપણે એકબીજા સાથે ઝઘડો કરીએ છીએ? જ્યારે આપણે પોતે જ શાંત અવસ્થામાં હોઈએ અને પરિવાર સાથે, સામાજિક સભ્યો સાથે, સહકાર્યકરો અને અજાણી વ્યક્તિઓ સાથે વાતચીત કરીએ ત્યારે શું આપણે તેમની ચિંતાઓને અને મુશ્કેલીઓને વધારે ગંભીરતાથી નથી લેતા? ત્યારે આપણો પ્રતિભાવ પણ માયાળુ હોય છે. જ્યારે આપણે શાંતચિત્તે પુસ્તક વાંચીએ છીએ, ત્યારે તેમાં રહેલા અર્થને આપણે વધારે સારી રીતે સમજી શકીએ છીએ.

ધ્યાનથી ધ્યાનમય અવસ્થા તરફ

ધ્યાનને યોગ્ય રીતે સમજીએ, તો ધ્યાન, એ ધ્યાનમય અવસ્થા સર્જવાની પ્રક્રિયા છે. જો આપણે આ ધ્યાનમય અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લઈએ કે જેમાં નિર્મળતા, પ્રશાંતિ અને શાંતિ હોય, તો આપણા હૃદયની આંતરિક ભલમનસાઈ બહાર પ્રગટ થઈ શકે છે. આપણાં હૃદયની ભલમનસાઈની આ અભિવ્યક્તિ શાંતિને વેગીલી બનાવે છે અને જીવનને હકારાત્મક બનાવે છે, જેનાથી આ વિશ્વમાં એકતા અને સંવાદિતતા આવે છે.

શાંત અને ચિંતનશીલ હૃદય, બધા માટે શું સારું છે અને શું સારું નથી, તેનો ભેદ સહેલાઈથી પારખી લે છે અને કાર્ય પાછળ રહેલી ખામી અને કારણ જાણી લે છે તેમજ આપણી અનિયમિત વૃત્તિઓને વ્યવસ્થિત કરીને આપણાં ભાવિ કાર્યોને વ્યવસ્થિત કરે છે.

પરંતુ જો આપણે આપણા હૃદયની આંતરિક ભલમનસાઈ પ્રગટ થાય, તેવી કોશિશ પણ ન કરીએ, તો ધ્યાન પણ એક બંધન બની શકે છે અને આપણી ચેતનાના વિસ્તરણમાં અવરોધ બની જાય છે. હું માનું છું કે આપું થવાનું કારણ એ છે કે જ્યારે ધ્યાન દરમિયાન આપણે આંતરિક જીવનતત્ત્વના ગહન સંપર્કનો અનુભવ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે ઈચ્છીએ છીએ કે જ્યારે આપણે ફરીથી ધ્યાન કરીએ, ત્યારે આપણને તે અનુભવ ફરીથી થાય અને વધારે તીવ્ર બની લાંબો સમય ટકી રહે.

પસંદગી અને નાપસંદગી અનુભવોમાં અટવાઈ જઈને આપણે બંધન રચીએ છીએ અને આ બંધન આપણી ચેતનાને વિકસવા દેતું નથી. હકીકતમાં, આપણી ચેતનાને વિસ્તરવા દેવા માટે, આપણે આપણા અનુભવોનું નિરીક્ષણ કરીએ અને તેમાંથી શીખીએ, એ જેટલું મહત્ત્વનું છે, એટલું જ મહત્ત્વનું છે કે આપણે આપણા ધ્યાન દરમિયાનના અનુભવોનું શું કરીએ છીએ.

આપણે ધ્યાન કરીએ અને આપણને ધ્યાન દરમિયાન શાંતિનો અનુભવ થાય પછી જો આપણે ત્યાં જ અટકી જઈએ, તો તે પોતાના સ્વાર્થ માટે પસાર જ્ઞેલો સમય કહેવાય. આપણો આશય એ છે કે એક દિવસની શાંતિથી આગળ વધવું - આપણા માટે અને બીજા માટે પણ. તે સાથે જ પ્રશ્ન થાય છે કે દરેક પળે ઉત્પન્ન થતા ભય, પૂર્વગ્રહો અને અહંકારના આવેગો કે જે આપણા હૃદયની ભલમનસાઈને લાગણીહીન કરે છે, તેનાથી આગળ કેવી રીતે જવું?

જ્યારે આપણે ધ્યાન કરીએ છીએ, ત્યારે શું વિકસે છે?

‘આસ્રરપિજ્ઞાન’ (Morphology) સંબંધી વિકાસના સિદ્ધાંતો સામાન્યરીતે ભૌતિક શરીરને ઝડપથી વિકસવા દેતા નથી. તો પછી, જ્યારે આપણે ધ્યાન દ્વારા આપણી ચેતનાનું વિસ્તરણ કરીએ છીએ, ત્યારે શું વિકસે છે?

ત્યારે વિકસે છે, મન, બુદ્ધિ અને અહંકાર, જે ચેતનામાં જ રહેલાં છે. ચેતના એ ચિત્રકાર સામે રહેલા કેનવાસ જેવી છે અને આ કેનવાસ ઉપર મન, બુદ્ધિ અને અહંકારનું નાટક દરરોજ ભજવાય છે.

લાંબા સમય પછી, ખંતપૂર્વક, દિલથી કરેલું ધ્યાન મનનું નિયમન કરે છે, જેથી તે ચંચળ, અશાંત અવસ્થામાંથી શાંત અને એકલક્ષી બને છે. બુદ્ધિ, હૃદયને સાંભળે છે અને હૃદયની આંતરિક ભલમનસાઈ તેને માર્ગદર્શન આપે છે.

લગભગ બધી જ પરંપરાઓમાં અહમ્ને ઘણુંખરું ખરાબ ગણવામાં આવે છે, પરંતુ એક ચપળ મન માટે તે આવશ્યક છે. કાર્ય કરવા કે વિચારવાની ક્રિયા માટે અહમ્ જરૂરી છે અને દૈનિક જીવનના દરેક પાસા માટે આપણને તેની જરૂર છે. અહમ્ આપણને આપણી ઓળખ આપે છે, પરંતુ અહંકાર પ્રત્યેનું વધારે પડતું આકર્ષણ આપણને વધારે પડતા સ્વકેન્દ્રિત રાખે છે એટલે કે સ્વાર્થી પણ બનાવે છે. ધ્યાનના પરિણામે અહમ્ શુદ્ધ બને છે, જેથી હૃદય ઉદાર અને પરોપકારી બને છે.

ખરેખર, ધ્યાનના અભ્યાસ દ્વારા આવતી આ અસરકારકતા પ્રગટ કરવી અદ્ભુત છે. પરિણામ શું આવે છે? પરિણામ એ આવે છે કે વિકસિત ચેતન અવસ્થા કે જેમાં હૃદયની ભલમનસાઈ હોય છે તેની સ્વાભાવિક પસંદગી વૈશ્વિક શાંતિ હોય છે.

ખરેખર, ધ્યાનના અભ્યાસ દ્વારા આવતી આ અસરકારકતા પ્રગટ કરવી અદ્ભુત છે. પરિણામ શું આવે છે? પરિણામ એ આવે છે કે વિકસિત ચેતન અવસ્થા કે જેમાં હૃદયની ભલમનસાઈ હોય છે તેની સ્વાભાવિક પસંદગી વૈશ્વિક શાંતિ હોય છે.

ધ્યાનના સીધા અનુભવ દ્વારા શાંતિનું જ્ઞાન મેળવેલું હોવાથી, કોઈ પણ જાતની શંકા કે વિરોધ વગર માનવીની સમર્થતાને પાંગરવા માટે શાંતિ કેટલી મૂલ્યવાન છે તે સમજવામાં આનાથી મદદ મળે છે.

તેથી ઉલ્ટું, આંતરિક અનુભવ વગરની શાંતિનું જ્ઞાન સારો ઈશદો જરૂર દર્શાવશે પરંતુ તે ભારે દુઃખના પ્રતિકારાત્મક લક્ષણવાળી તો હશે જ અને તેથી બધા દેશો વચ્ચે શાંતિ સ્થાપવાનો આદરણીય હેતુ તો અઘૂરો જ રહેશે.

હાર્ટફુલનેસ ધ્યાન સંપૂર્ણપણે રોજિંદા જીવનની આવશ્યકતા વચ્ચે, ઉચ્ચતમ સ્તરની ચેતના વિકસાવવા માટે છે અને તે આ સવારના પ્રાણાહુતિ સાથે હૃદય ઉપર ક્ષેલા ટૂંકા ધ્યાન દ્વારા શક્ય છે. દરરોજનો તણાવ દૂર કરવાની સાંજની પ્રક્રિયા, જે સફાઈ તરીકે ઓળખાય છે અને રાત્રે ઊંઘી જતાં પહેલાંની આજીજીભરી પ્રાર્થના, તમારા હૃદયને સમજદાર બનાવવા માટે સતત માર્ગદર્શન આપવામાં મદદ કરે છે.

અંતે, કંઈક વધારે ઉંડાણપૂર્વક વિચાર કરવા માટે કહીએ, તો જ્યારે હું જાણતો હોઉં કે મારું કુંટુંબ અસ્વસ્થ છે, ત્યારે શું હું શાંતિથી રહી શકું? મારું શહેર સુરક્ષિત હોય, પરંતુ મારી બાજુનું ગામ જીવલેણ રોગની ઝપેટમાં આવી ગયું હોય, ત્યારે શું હું શાંતિ રાખી શકું?

વૈશ્વિક શાંતિ માત્ર ત્યારે જ શક્ય છે કે જ્યારે બધાના હૃદયમાં શાંતિ હોય. વ્યક્તિગત શાંતિથી સમુદાયમાં પણ શાંતિ પ્રસરે છે. તેનાથી ઉલટું, જો આખી દુનિયામાં શાંતિ હોય અને મારામાં જ શાંતિ ન હોય, તો તેનો શું અર્થ.....

પ્રકાશિત: 18 સપ્ટેમ્બર 2016

શ્રી કમલેશ પટેલ કે જેઓ દાજના હુલામણા નામે જાણીતા છે, તેઓ સહજ માર્ગ ધ્યાન પદ્ધતિના ચોથા આધ્યાત્મિક ગુરુ છે અને હાર્ટફુલનેસ ધ્યાનને વિશ્વભરમાં પ્રસરાવી રહ્યા છે.

www.daaaji.org



૨૧મી સપ્ટેમ્બરના રોજ

આંતરરાષ્ટ્રીય શાંતિ દિવસ

અને ત્યારપછીના દિવસોમાં, મહેરબાની કરીને અમારી સાથે ધ્યાનમાં જોડાવા વિનંતી.

વધુ માહિતી અને ભાગ લેવાની પ્રક્રિયા સમજવા માટે અમારી નીચેની વેબસાઇટનો સંપર્ક કરો:

<http://ipd.heartfulness.org>

