

પૂ બ જ મજબૂત બનવાનો સંદેશ આ અદ્ભુત સુવાક્ય આપણને જીવનમાં ડગલે અને પગલે આવતી મુસીબતોમાં અંગદ સમાન અચલ-અડોલ રહેવાની શીખામણ આપી જાય છે.

જે કોઈ વ્યક્તિની આજુબાજુનું વાતાવરણ-સંજોગો-પરિસ્થિતિઓ મુશ્કેલ બને છે ત્યારે સામાન્ય વ્યક્તિ પોતાની કમજોરીઓને લઈને સમર્થ વિચારો અને શક્તિની આવશ્યકતા હોવી ખૂબ જરૂરી છે. આવા મનુષ્યો હિંમતહીન બની જાય છે. જાતજાતના નકારાત્મક વિચારોથી તેની મન-બુધ્ધિ મુંઝવણમાં મુકાઈ જાય છે. ત્યારે જરૂર છે સકારાત્મક વિચારોની, હિંમતની તેમ જ સાચા દિશાસૂચનની.

આવો સકારાત્મક વિચાર એટલે ઈશ્વરના-પ્રભુના સુંદર આધ્યાત્મિક પુસ્તકોનું વાંચન, મનન, મંથન અર્થાત્ ઈશ્વરીય જ્ઞાનનાં મહાવાક્યો અને તેનું જીવનમાં આચરણ. પ્રભુએ એક સુંદર મુસીબતમાં કામ લાગે એવું કહ્યું છે કે ગમે તેવી મોટી સમસ્યાઓ આવે ત્યારે માનવી પ્રભુને કહે છે કે “ઓ પ્રભુ મારી પાસે ખૂબ મોટી સમસ્યા આવી છે.” ત્યારે પ્રભુએ સુંદર વાત સમજાવી છે કે, હે મારાં

જ્ઞાનામૃત

બ્રહ્માકુમાર અનિલ

બાળકો જ્યારે આવી મોટી સમસ્યા-મુસીબતો આવે ત્યારે ખૂબ જ હિંમતથી “સમસ્યાને કહી દો કે હે સમસ્યા - મુસીબતો તમે ગમે તેટલી મોટી હોય પણ મારી પાસે ખૂબ જ મોટા પરમાત્મા-ભગવાન છે.”

કેટલું સુંદર-અલૌકિક આચરણ કરવા યોગ્ય આ પ્રભુનું મહાવાક્ય છે. વાસ્તવિક જીવન એ જ છે કે સમસ્યાઓને હરાવીને એના પર વિજય પ્રાપ્ત કરીને આપણે આગળ ને આગળ ચાલતા જ રહીએ.

મુસીબતોને કહી દો કે મારા પ્રભુ સૌથી મોટા છે



સમસ્યાઓની સામે ઘૂંટણ ટેકવી દેવાથી આપણી પ્રગતિ અટકી જાય છે. એમાં આપણે પ્રભુના આવાં સુંદર મહાવાક્યોની મદદ લેવામાં સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ અપનાવવો પડે અને સમસ્યાને પડકાર

ફેંકવો પડે કે તું ગમે તેવું વિકરાળ રૂપ ધરીને આવ, મારી સાથે સર્વશક્તિમાન પરમાત્મા હાજરાહજૂર છે, મારા રખેવાળ છે, મારી હંમેશાં રક્ષા કરે છે. એમની મદદથી જ હું સુરક્ષિત છું, હું સ્વસ્થ છું, હું સશક્ત છું.

પ્રભુ સમક્ષ મુસીબતોમાં - મુશ્કેલીઓમાં રડવું એ નકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ છે. એ વ્યક્તિને ભગવાન પણ મદદ નથી કરતા. જે પોતાને મદદ નથી કરતી, પોતાને મદદ કરવી એટલે કે હિંમત ન રાખવી. વિજયના ધ્યેય સાથે સમસ્યાનો દ્રઢતાથી સામનો કરવો. ફક્ત મુસીબતના સમયે જ ભગવાનને યાદ કરવા એ પણ સરાસર ખોટું છે. “હું પ્રભુની છત્રછાયામાં છું, હું સુરક્ષિત છું” એવા દ્રઢ વિશ્વાસ સાથે પ્રભુપિતા યાદમાં - ધ્યાનમાં રહેવું એ ઉત્તમ મનની સ્થિતિ છે. એક કવિએ કહ્યું છે કે “જીસકા સાથી હે ભગવાન, ઉસકો ક્યા રોકેગા આંધી ઔર તૂફાન” પ્રભુપિતા કહે છે કે હે મારાં મીઠાં બાળકો, પરમપિતા પરમાત્માને મોટાથી મોટા માનશો તો સમસ્યાઓ નાનામાં નાની થઈ જશે.” એક કવિએ હિંદી કવિતામાં કહ્યું છે કે “એ મત કહો ખુદા સે, મેરી મુશ્કીલે બડી હૈ - એ મુશ્કીલો સે કહ દો, મેરા ખુદા બડા હૈ”

આ વાતને આપણે મહાભારતનાં બે દૃષ્ટાંતથી સમજી લઈએ. એક તો જ્યારે બંને સેનાઓ યુધ્ધના મેદાનમાં સામસામે હતી ત્યારે અર્જુન, દુર્યોધનની સેનાને જોઈને અને તેમાં ભીષ્મપિતામહ, દ્રોણાચાર્ય, કૃપાચાર્ય વગેરે મહાનુભાવોને જોઈને વિચલિત થઈ

ગયો - નિરાશ થઈ ગયો ત્યારે શ્રીકૃષ્ણ સારથિએ એને ખૂબ હિંમત આપી સમજાવ્યો. ત્યાર પછી અર્જુન યુધ્ધ કરી વિજયી બન્યો. જ્યારે બીજા પ્રસંગમાં પાંડવો અને કૌરવો ચોપાટ રમતા હતા ત્યારે ચોપાટ રમવામાં પાંડવો હારી ગયા. ત્યારે દ્રૌપદીના વસ્ત્રહરણ સમયે દ્રૌપદીએ ભીષ્મપિતામહ, દ્રોણાચાર્ય, કૃપાચાર્ય વગેરે વડીલોને વિનંતી કરી પરંતુ આ વડીલોએ દુર્યોધનકુળનું અન્ન ગ્રહણ કર્યું હતું એટલે તેઓ કશું બોલી શક્યા નહીં. ત્યારે દ્રૌપદીએ અંતે ભગવાનને- કૃષ્ણને યાદ કર્યા. એટલે સાચો સાથી એ આપણા સૌનો એક ઈશ્વર-ભગવાન જ છે. જેને યાદ કરવાથી આપણે મુસીબતોમાંથી અને સમસ્યાઓમાંથી મુક્ત થઈ શકીએ.

વાસ્તવિક જીવન એ જ છે કે સમસ્યાઓને હરાવીને એના પર વિજય પ્રાપ્ત કરીને આપણે આગળ ને આગળ ચાલતા જ રહીએ. સમસ્યાઓની સામે ઘૂંટણ ટેકવી દેવાથી આપણી પ્રગતિ અટકી જાય છે

મિત્રા, ચાલો આપણે પણ જીવનમાં આપણી જીવનનૈયાને પાર કરવા માટે ભલે મુસીબતોરૂપી આંધી- તૂફાન આવે તો પણ જો ઈશ્વર સાથે હશે તો આપણી નૈયા હાલશે - જૂલશે પરંતુ ક્યારે પણ રૂબરૂ નહીં કારણ કે ‘ઈશ્વર અપને સાથ હૈ ડરને કી ક્યા બાત હૈ’

આપણે હંમેશાં આપણા પરિવાર સાથે રાત-દિવસ શ્વાસોચ્છવાસ યાદ કરતા રહીશું તો ક્યારે પણ મુસીબત આપણા દરવાજે આવશે નહીં.

જી ષકર્મ્ય સિદ્ધિ’ને સમજાવીને હવે ભગવાન કૃષ્ણ ધ્યાનયોગને ઉજાગર કરી રહ્યા છે. ધ્યાન એટલે કેવળ આંખો મીંચવી નહીં પણ સ્વને અને પરમને સમજવાની પ્રક્રિયા છે. જેમ તળાવનું પાણી ઊથલપાથલ હોય ત્યારે તળિયું દેખાતું નથી તેમ વિચારોના તરંગો ઊંચા હોય ત્યારે આત્માનું દર્શન થતું નથી. ધ્યાન એ તરંગોને ધ્રુજારી નહીં પરંતુ પરમમાં સ્થિર થવાની શાંતિ છે. ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ કહે છે-યોગમાં સ્થિર રહીને કર્મ કરો. આ યોગસ્થિતિ પરમાત્માના ધ્યાનથી જ પ્રાપ્ત થાય છે.

શારીરિક રીતે ધ્યાન માનવીને તન અને મન સાથે સામંજસ્ય કરાવે છે. આજનો માનવી પોતાના શરીરને માત્ર સાધન સમજે છે, કામ કરવા માટે, દોડવા માટે, સહન કરવા માટે. ધ્યાનમાં બેઠેલો માનવી પ્રથમ વાર શરીરની વાત સાંભળે છે. શ્વાસ ધીમો થાય છે, હૃદયની ધડકન સુમેળમાં આવે છે, નસોમાં વહેતી ચિંતા ઓછી થાય છે. અનિદ્રા, તણાવ, અશાંતિ, આ બધા રોગો કોઈ દવા કરતાં પહેલાં ધ્યાનની માગ કરે છે. નિયમિત ધ્યાન શરીરમાં રહેલી ઊર્જાને વિખેરાતી અટકાવે છે અને તેને સંયમિત પ્રવાહ આપે છે. પરિણામે માનવી થાકેલો હોવા છતાં તૂટતો નથી; થાકમાં પણ એક સ્વસ્થ શાંતિ અનુભવાય છે પરંતુ ધ્યાનનો સાચો લાભ અહીં પૂરતો નથી. ધ્યાન માનવીને પોતે કોણ છે તે પ્રશ્ન સામે બેસાડે છે. ગીતામાં વર્ણવાયેલ ધ્યાનયોગ માનવીને ઈન્દ્રિયોથી ઉપર ઉઠાવી, મનને સાક્ષી બનાવે છે. જ્યારે મન સાક્ષી બને છે ત્યારે સુખ-દુઃખ, લાભ-હાનિ, માન-અપમાન-આ બધું સમાન લાગે છે. આ સમત્વભાવ જ યોગસિદ્ધિનો મૂળ મંત્ર છે. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે-‘સમં પશ્યન હિ સર્વત્ર’-જે સર્વત્ર સમાનતા જુએ છે. એટલે તે દરેક જગ્યા પરમાત્મા

ધ્યાનયોગ



રહ્યા છે તેનો અનુભવ કરે છે. તેને કારણે સાચો સમત્વભાવ જન્મે છે પરિણામે તે યોગમાં સ્થિત થાય છે. ધ્યાનને આપણે ઘણી વખત આંખ મીંચીને મોન બેસી રહેવાની ક્રિયા સુધી સીમિત કરી દઈએ છીએ પરંતુ સાચું ધ્યાન તો આંખ ખુલ્લી રાખીને સમગ્ર સૃષ્ટિને જોવાની નવી દૃષ્ટિ છે.

બધે જ પરમાત્માના સ્પર્શને માણવાની પ્રક્રિયા છે. હા, આમ તે સર્વના મહિમાને સમજવાની, સ્વીકારવાની અને આદરવાની પ્રક્રિયા છે. જ્યારે મન શાંત થાય છે ત્યારે તે માત્ર પોતાને જ નથી સાંભળતું પરંતુ આસપાસના જીવનના નાજુક ધબકારને પણ અનુભવે છે.

શહેરના એક બગીચામાં વહેલી સવારે લોકો

ધ્યાન કરવા આવતા. ત્યાં એક વૃદ્ધ વ્યક્તિ દરરોજ એક જ બેંચ પર થોડી ક્ષણો બેસી રહેતા. તેઓ ન તો આંખ મીંચતા, ન તો કોઈ મંત્ર બોલતા. સામે બેઠેલી કીડીઓની લાઈન, ઝાડ પર બેઠેલા પંખીઓ, ફૂલ પર મંડરાતી મધમાખી, બધું તેઓ નિઃશબ્દ નિહાળતા. એક દિવસ કોઈ યુવાને પૂછ્યું, “તમે ધ્યાન કરો છો?” વૃદ્ધે જવાબ આપ્યો, “હું એમને જીવતા જોઉં છું. એમના અસ્તિત્વને પોષણ આપતાં ભગવાનને સ્મરું છું. બસ, એટલું જ મારું ધ્યાન છે.”

આ જવાબમાં ધ્યાનનો મર્મ છુપાયેલો હતો. ધ્યાન એટલે ‘હું’ના કેન્દ્રમાંથી બહાર આવી ‘અમે’ની અનુભૂતિ કરવી. જ્યારે આપણે બીજા જીવને માત્ર ઉપયોગી કે નીરસ વસ્તુ તરીકે નથી જોતા પરંતુ જીવનના સહયાત્રી તરીકે જોવાનું શરૂ

કરીએ છીએ ત્યારે કરુણા આપોઆપ જન્મે છે કારણ કે બધી સૃષ્ટિ ભગવાનનાં સંતાન છે. આ ધ્યાનનું સ્વાભાવિક ફળ છે. ધ્યાનમાં સ્થિર થયેલું મન વૃક્ષને કાપતાં પહેલાં થોભે છે, પ્રાણીને દુઃખ આપતાં પહેલાં વિચાર કરે છે અને માણસને મળતાં પહેલાં માનવતાથી ઝુકે છે. એ સમજાવે છે કે જીવન માત્ર આપણું નથી-તે સહભાગી છે. તેથી ધ્યાન આંખ બંધ કરીને અંદર જવા જેટલું જ નથી પરંતુ આંખ ખોલીને સમગ્ર જીવસૃષ્ટિમાં એક જ ચેતનાનું દર્શન કરવાની સાધના છે. ત્યાં પહોંચ્યા પછી, જીવન પોતે જ ધ્યાન બની જાય છે.

ધ્યાન દ્વારા પ્રાપ્ત થતી આધ્યાત્મિક શાંતિ કોઈ પલાયન નથી; તે જીવનમાં ઊંડો પ્રવેશ છે. જે માનવી ધ્યાનમાં સ્થિર થાય છે, તે કર્મથી ભાગતો

ધ્યાન એટલે ‘હું’ના કેન્દ્રમાંથી બહાર આવી ‘અમે’ની અનુભૂતિ કરવી. જ્યારે આપણે બીજા જીવને માત્ર ઉપયોગી કે નીરસ વસ્તુ તરીકે નથી જોતા પરંતુ જીવનના સહયાત્રી તરીકે જોવાનું શરૂ કરીએ છીએ ત્યારે કરુણા આપોઆપ જન્મે છે

નથી પરંતુ કર્મમાં બંધાતો નથી. મહંત સ્વામી મહારાજ સમજાવે છે કે સમગ્ર ચેતન-અચેતનમાં ભગવાન રહ્યા છે. તે પ્રભુના મહિમાનો વિચાર રહે તે ધ્યાન ! હા, ધ્યાનયોગ કોઈ સિદ્ધિ મેળવવાની પ્રક્રિયા નથી; તે તો સ્વયં સાથે સચ્ચાઈ રાખવાની સાધના છે. ગીતાનો યોગ ધ્યાનમાં ઊતરે ત્યારે જીવન ભાર નહીં, પ્રસાદ બને છે અને ત્યારે માનવી સમજે છે, શાંતિ ક્યાંય બહાર નહોતી, તે તો હંમેશાં અંદર બેઠેલા પરમાત્મામાંથી વહેતી હતી, ધ્યાનથી તેનો અનુભવ થયો.

જીવનની વચ્ચેવચ્ચે શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા સાધુ જ્ઞાનાનંદદાસ