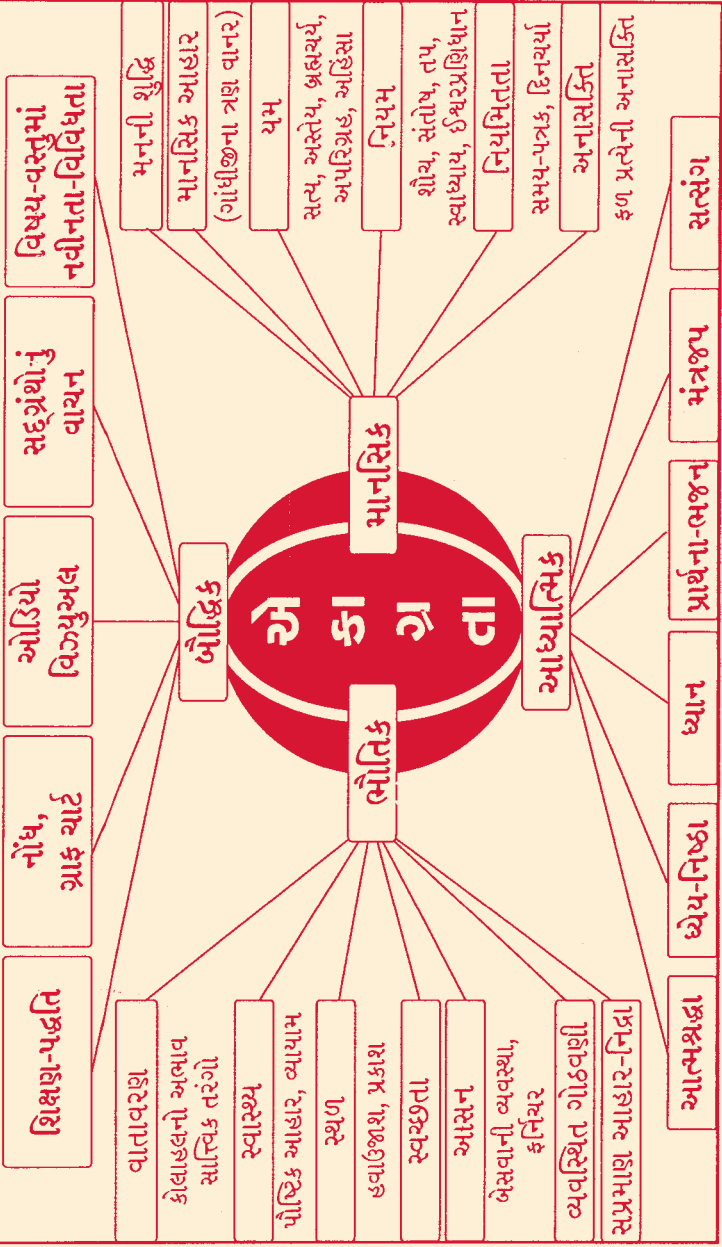


સફળતાનાં સ્વર્ણિમ સોપાનો-
એકાગ્રતા અને ધ્યાન



શ્રી. એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

એકાગ્રતા - પ્રાપ્તિ માટે સહાયરૂપ પરિબળો



શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશનની
જીવનઘડતર પ્રકાશનશ્રેણીની ૪૦મી ભેટ

સફળતાનાં સ્વર્ણિમ સોપાનો- એકાગ્રતા અને ધ્યાન

લેખક : સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદ
સંપાદિકા : જ્યોતિ થાનકી

સ્નેહી શ્રી

પ્રતિદિન જીવનમાં સફળતા મેળવવા ઈચ્છનાર આધ્યાત્મિક
પથના યાત્રિકને આ પુસ્તક જરૂર માર્ગદર્શક નીવડશે તેવી
અંતરની શુભકામનાઓ સહ

સપ્રેમ
મંગળભાઈ પી. પટેલ
મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન',
સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે ક્રોસિંગ પાસે,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩
ફોન નં. : ૨૭૫૫ ૧૫૬૪, ૨૭૬૮ ૨૩૧૦

શ્રી એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશન

જીવનઘડતર પ્રકાશનશ્રેણીનું ચાલીસમું પુસ્તક

સકૃણતાનાં સ્વર્ણિમ ઓયાનો-

એકાગ્રતા અને ધ્યાન

* લેખક : સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદ

સચિવ, શ્રીરામકૃષ્ણ મિશન વિવેકાનંદ મેમોરિયલ,
ભોજેશ્વર પ્લોટ, પોરબંદર - ૩૬૦ ૫૭૫

* સંપાદિકા : જ્યોતિ થાનકી

* © સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદ

* પ્રકાશન-વર્ષ : ઓગસ્ટ, ૨૦૦૫

* પ્રકાશક : શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી

મૂકેશ એમ. પટેલ

૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન',

સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે કોસિંગ પાસે,

અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩

* મૂલ્ય : સદ્ભાવ-સુવાચન-સદુપયોગ

* પ્રકાશન-આયોજન : મુકુન્દ શાહ, ફોન : ૨૬૬૦ ૦૮૫૮

* આવરણ-તસવીર : સૌમિલ શાહ, ફોન : ૨૬૬૩ ૮૫૦૮

* આવરણ-મુદ્રણ : ઉમા ઓફ્સેટ, ફોન : ૨૫૬૨ ૬૩૨૪

* લેસર કંપોઝ : મીનળ ગ્રાફિક્સ, ફોન : ૨૭૮૧ ૦૫૧૮

* મુદ્રક : ઉદય ઓફ્સેટ, ફોન : ૨૫૬૨ ૧૮૬૭

ભૂમિકા

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશનની જીવનઘડતર પ્રકાશન શ્રેણીના ઉત્તમા મણકા રૂપે સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજીનાં લેખો અને વ્યાખ્યાનો પરથી સંકલિત કરેલું પુસ્તક “આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં” પ્રકાશિત થયું હતું. ટૂંકા ગાળામાં એની ૫૦ હજારથી પણ વધારે નકલો બહાર પડી એ આ પુસ્તકની દૈનંદિન જીવનમાં કેટલી ઉપયોગિતા છે, એ દર્શાવે છે. આ પુસ્તકથી જીવનમાં સાચી શાંતિ પ્રાપ્ત કર્યાના, જીવનને સાચો માર્ગ મળ્યાના, પારિવારિક જીવનમાં સુમેળ સધાયાના અસંખ્ય પત્રો પ્રકાશક, લેખક અને સંપાદક પર આવતા જ રહે છે. આથી પ્રેરાઈને જીવનમાં સાચી સફળતા માટે એકાગ્રતા અને ધ્યાનની કેવી આવશ્યકતા છે, આજના તનાવગ્રસ્ત જીવનમાં ધ્યાનની કેટલી બધી જરૂર છે વગેરે વિષયોને આવરી લેતા રાજકોટમાં સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજીએ એકાગ્રતા અને ધ્યાનના ૨૨૩ જેટલા સાપ્તાહિક વર્ગો લીધા હતા, એ કેસેટોમાં સંચિત જ્ઞાનને પુસ્તકદેહે પ્રકાશિત કરવાની યોજના મારા મનમાં ઘણા સમયથી આકાર લઈ રહી હતી. દરમિયાનમાં શ્રી એમ. પી. પટેલ સાહેબે એમના ફાઉન્ડેશનની જીવનઘડતર પ્રકાશનશ્રેણીમાં આ વખતે એક પુસ્તક તૈયાર કરી આપવા આમંત્રણ આપ્યું. મેં તેમને મારી યોજના જણાવતાં તેમણે સહર્ષ સ્વીકૃતિ આપી. સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજીએ એમની કેસેટો, ધ્યાન, એકાગ્રતા પરના એમના લેખોમાંથી સંપાદન કરી પુસ્તક તૈયાર કરવા સંમતિ આપી, તેથી આ પુસ્તક તૈયાર થઈ શક્યું.

સહુ કોઈ જીવનમાં સફળતા ઈચ્છે છે. સફળતા મેળવવા માટેનું માર્ગદર્શન પૂરું પાડતાં અનેક પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે. એ અંગે અવારનવાર શિબિરો પણ યોજવામાં આવે છે. પરંતુ સાચી સફળતા એટલે શું એ માટેના સચોટ ઉપાયો કયા કયા છે ? એ ઉપાયો રોજિંદા જીવનમાં કેવી

રીતે અમલમાં મૂકી શકાય વગેરે વિષયો પર સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન જવલ્લે જ મળે છે, જે સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજીએ આ સાપ્તાહિક વર્ગોમાં આપ્યું હતું. આ ઉપરાંત લોકોને ધ્યાન વિષેની સાચી સમજ મળે એ માટે પણ તેમણે ધ્યાનના વર્ગોમાં સ્પષ્ટ માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. ધ્યાનની આવશ્યકતા, ધ્યાન કેવી રીતે કરવું, ધ્યાનમાં મન કેમ લાગતું નથી, ધ્યાનથી જીવનમાં કેવાં કેવાં પરિવર્તનો આવે ? આ બધાં ધ્યાનવિષયક પ્રશ્નોનું સમાધાન પણ એમણે આ વર્ગોમાં કર્યું હતું. આ પ્રવચનો અને લેખોમાંથી સંકલન કરીને આ પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે. નિષ્ફળતાને સફળતામાં, નિરાશા, હતાશાને આશા ને ઉત્સાહમાં, પથભ્રષ્ટને સાચા માર્ગે લઈ જવાની જે શક્તિ સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજીની વાણીમાં છે, એને શબ્દદેહ આપવાનો મેં નમ્ર પ્રયત્ન કર્યો છે. મને શ્રદ્ધા છે કે દૈનંદિન જીવનમાં સફળતા મેળવવા ઈચ્છનાર સહુ કોઈને તેમ જ જીવનની શાશ્વત સફળતા મેળવવા ઈચ્છનાર આધ્યાત્મિક પથના યાત્રિકને આ પુસ્તક જરૂર માર્ગદર્શક નીવડશે.

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા જીવનને સાચી દિશા દર્શાવનારાં પુસ્તકો પ્રતિવર્ષ પ્રકાશિત થઈ રહ્યાં છે, એ સ્તુત્ય શ્રેણીમાં ફરી એક વધુ શૃંખલા ઉમેરવાની મને તક આપી એ માટે શ્રી એમ. પી. પટેલ સાહેબનો હું હાર્દિક આભાર માનું છું. સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજીએ આ પુસ્તક માટે યોગ્ય માર્ગદર્શન આપ્યું એ માટે એમનો પણ હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું.

અંતમાં પરમકૃપાળુ પરમાત્માને પ્રાર્થના કરું છું કે સર્વ વાચકો પર એમની કૃપા વરસતી રહે અને સર્વને સાચી સફળતાનો માર્ગ મળે.

૭, સ્ટાફ ક્વાર્ટર્સ,

ગુરુકુળ, બોખીરા,

પોરબંદર - ૩૬૦ ૫૭૫

- જ્યોતિ થાનકી

અલ્બુક્રમણિકા

પૃષ્ઠ નં.

૦૧.	સાચી સફળતા એટલે શું ?.....	૫
૦૨.	સફળતાના પ્રકારો	૧૧
૦૩.	સફળતાનું રહસ્ય - એકાગ્રતા	૧૩
૦૪.	સફળતા કેમ મળતી નથી ?	૨૧
૦૫.	એકાગ્રતા-પ્રાપ્તિના ઉપાયો	૨૩
	૧. અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય	૨૩
	૨. નિયમિતતા	૩૦
	૩. પવિત્રતા	૩૫
	૪. પ્રસન્નતા	૪૧
	૫. યુક્ત આહાર-વિહાર	૪૨
	૬. આહારશુદ્ધિ	૪૪
૦૬.	એકાગ્રતા અને ધ્યાન વચ્ચેનો તફાવત	૪૯
૦૭.	ધ્યાનનું મહત્વ	૫૨
	૧. સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ માટે	૫૨
	૨. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે	૫૩
	૩. નિશ્ચિત ધ્યેય પ્રત્યે ગતિ કરવા માટે	૫૮
	૪. દીર્ઘાયુષ્ય માટે	૬૦
	૫. સ્થળ અને કાળથી અતીત જવા માટે	૬૧
	૬. આઘાતોમાં સ્વસ્થ રહેવા માટે	૬૩

૭.	સર્જકતા પ્રગટ કરવા માટે	૬૫
૮.	જીવનમાં પરિવર્તન માટે	૬૬
૯.	આધ્યાત્મિક સાધના માટે.....	૬૭
૧૦.	સાચો આરામ મેળવવા માટે	૬૯
૦૮.	ધ્યાનને અસર કરનારાં પરિબલો	૭૨
૦૯.	ધ્યાનમાં સફળતા માટે ધૈર્યની આવશ્યકતા.....	૮૨
૧૦.	ધ્યાન અને પ્રાર્થના	૮૪
૧૧.	ધ્યાન અને સત્સંગ	૮૯
૧૨.	ધ્યાન અને મંત્ર-જપ.....	૯૨
૧૩.	ધ્યાનનું સ્વરૂપ	૯૯
	૧. અષ્ટાંગ યોગમાં ધ્યાનની ભૂમિકા	૧૦૦
	૨. ધ્યાનની પદ્ધતિ	૧૦૪
	૩. ધ્યાનના પ્રકારો	૧૦૬
૧૪.	ધ્યાનનાં અવરોધક પરિબલો	૧૧૦
૧૫.	પાશ્ચાત્ય અને ભારતીય મનોવૈજ્ઞાનિકો પ્રમાણે મનનું સ્વરૂપ	૧૧૬
૧૬.	ધ્યાન વિષેના કેટલાક મહત્વના પ્રશ્નો	૧૨૦
	૧. ધ્યાનમાં મન કેમ લાગતું નથી ?.....	૧૨૦
	૨. ધ્યાનમાં ખરાબ વિચારો કેમ આવે છે ?	૧૨૨
	૩. ધ્યાનમાં વિચારો આવે ત્યારે શું કરવું ?.....	૧૨૫

*

સાચી સફળતા એટલે શું ?

“જ્યારે હું મૃત્યુ પામું અને મારો જનાજો કાઢો ત્યારે મારા બે હાથ બહાર રાખજો.”

“નામદાર અલેક્ઝાન્ડર ધી ગ્રેટની આવી ઈચ્છા શા માટે ?”

બાદશાહ સિકંદરના વિશ્વાસુ સાથીદારે પૂછ્યું.

“મને લાગે છે કે હિંદના એ મહાત્મા સાચા હતા. એની વાણીમાં કેવી તાકાત હતી કે તેની આગળ આ મહાન સિકંદર પણ હતપ્રભ બની ગયો ! એ મહાત્માએ કહ્યું હતું કે ‘તું જ્યાં તારા દેશમાં પાછો પહોંચી શકવાનો નથી ત્યાં તું મને શું લઈ જવાનો હતો ?’ એની વાણી સાચી પડશે, એવું લાગે છે. આ બીમારીમાંથી હવે હું સાજો થાઉં એવું લાગતું નથી. ભલે મેં વિશ્વનાં મહાન રાજ્યો પર વિજય મેળવ્યો ને વિશ્વવિજયી બાદશાહ સિકંદર કહેવાયો, પણ હું હિંદના એ સાધુ પર વિજય ન મેળવી શક્યો. એ સાધુને મળ્યા પછી મને અંતરમાં સતત એમ થાય છે કે વિશ્વનાં સામ્રાજ્યો પર ભલે મારી હકુમત હોય, પણ ખરેખર હું સમ્રાટ નથી. મેં કંઈ મેળવ્યું ન કહેવાય. જ્યારે મૃત્યુ આટલું નજીક છે, ત્યારે મને સમજાય છે કે આટલું બધું મેળવ્યા છતાં સાથે કંઈ આવવાનું નથી. આથી હું જગતને સંદેશો આપવા ઈચ્છું છું કે મહાન બાદશાહ સિકંદર પણ એના આવડા વિશાળ સામ્રાજ્યમાંથી કંઈ પણ સાથે લઈ જઈ શક્યો નહીં. ખાલી હાથે આવ્યો હતો અને ખાલી હાથે જ ગયો !”

પોતાની કુશળતા અને લશ્કરી તાકાતથી સાવ નાની વયે જ વિશ્વ પર વિજય પ્રાપ્ત કરનાર સિકંદરને મૃત્યુવેળાએ એ સમજાયું હતું કે, “આખરે મેં મેળવ્યું શું ? અને જેની પાસે પહેરવાને વસ્ત્ર નહોતું, ખાવા

માટે અન્ન નહોતું, રહેવા ઘર નહોતું એ હિંદના મહાત્માએ એવું તે શું મેળવ્યું હતું કે જેની મસ્તી અને આનંદ આગળ વિશ્વના સઘળા વૈભવો અને સંપત્તિ તુચ્છ હતાં ? “સિકંદર એ સાધુની મુલાકાતને માંદગીના બિછાના ઉપર વારંવાર યાદ કરતો રહ્યો.

હિંદ પર વિજય પ્રાપ્ત કરીને તે પોતાના દેશમાં પાછો ફરતો હતો, ત્યારે તેના ગુરુના શબ્દો તેને યાદ આવ્યા. તે હિંદમાં આવવા નીકળ્યો, ત્યારે આશીર્વાદ લેવા માટે પોતાના ગુરુ પાસે ગયો. ત્યારે તેણે પૂછ્યું : “આપના માટે હિંદમાંથી શું લાવું ?”

“મારા માટે તું શું લાવી શકીશ ?”

“આપ જે કહો તે લાવીશ.”

“એમ ? તો પછી હિંદના સાચા મહાત્માને તું મારા માટે લેતો આવજે. હિંદમાં ઘણા મહાન સાધુ-મહાત્માઓ છે. તો મારા માટે તેમાંના એકને લેતો આવજે.”

“અરે, મને એમ કે આપ હિંદમાંની કોઈ મૂલ્યવાન કલાકૃતિ કે રત્નજડિત સિંહાસન લાવવાનું કહેશો, એના બદલે એક સાધુને લાવવાનું કહો છો ? એ તો બહુ સહેલું કામ છે. આપના માટે હું જરૂર એ લાવીશ.”

અને હિંદ પર વિજય મેળવ્યા પછી ગુરુને માટે સાચા સાધુને શોધી લાવવાનું કામ તેણે પોતાના મંત્રીને સોંપ્યું. ઘણી જ તપાસ પછી મંત્રીએ આખરે સાચા સાધુને શોધી કાઢ્યો. આ મહાત્મા જંગલમાં વૃક્ષ નીચે ધ્યાનમગ્ન બેઠા હતા. એમના મુખ પર એવું તેજ હતું અને પ્રસન્નતા છવાયેલી હતી કે અનુભવી મંત્રીએ જાણી લીધું કે આ કોઈ સામાન્ય સાધુ નથી. તે ત્યાં થોડે દૂર બેઠો. જ્યારે મહાત્માનું ધ્યાન પૂરું થયું, ત્યારે તેમની પાસે જઈને પ્રણામ કરી કહ્યું : “આપ મારી સાથે

ચાલો. બાદશાહ સિકંદર આપને મળવા ઈચ્છે છે.”

“હું શા માટે આવું ? તમારા બાદશાહને મળવું હોય તો તેઓ અહીં આવે !” મહાત્માના મુખે આવી સ્પષ્ટ વાત સાંભળીને મંત્રીને થયું કે છે તો ખરા મહાત્મા. નહીંતર બાદશાહ સિકંદરનું નામ પડે ને ન આવે તેવું બને જ નહીં ! આથી તેણે કહ્યું : “ભલે, તો પછી બાદશાહ આપને મળવા આવશે.” આમ કહીને મંત્રીએ સિકંદર પાસે જઈને સઘળી હકીકત તેને જણાવી. કહ્યું : “હિંદમાં આવા સાચા સાધુઓ ક્યાંય વસ્તીમાં જતા નથી. એમને મળવું હોય તો આપે જ જવું પડશે.”

બીજે જ દિવસે વહેલી સવારે સિકંદર મહાત્માને મળવા પહોંચી ગયો. મંત્રીએ કહ્યું હતું તે પ્રમાણે જ મહાત્મા વૃક્ષ નીચે ધ્યાનમગ્ન બેઠા હતા. સિકંદર તેના મુખ પરના તેજને અને તેમના ચહેરા પર પથરાયેલી શાંતિને જોઈને પ્રભાવિત થઈ ગયો. થોડીવાર ઊભો રહ્યો. જ્યારે તેઓ ધ્યાનમાંથી જાગ્યા, ત્યારે સિકંદર એમની પાસે ગયો ને પ્રણામ કરી કહ્યું : “ઓહ, આપ જેવા મહાત્મા અહીં આ જંગલમાં વૃક્ષ નીચે પડ્યા છો ! નથી સૂવાની પથારી કે નથી રહેવાનું ઘર. વળી, આ તો જંગલ. હિંસક પશુઓનો સતત ભય. આપને પૂરું ખાવા-પીવાનું પણ ન મળે. કેવી સ્થિતિમાં આપને રહેવું પડે છે ! ચાલો, હું તમને મારા દેશમાં લઈ જાઉં. ત્યાં હું તમને વિશાળ મહેલમાં રાખીશ. અનેક સેવકો તમારી સેવા કરશે. તમારે આવી દિગંબર હાલતમાં રહેવું નહીં પડે. તમને અપાર ધનસંપત્તિ આપીશ. તમે મારી સાથે ચાલો. હું તમને સુંદર રથમાં બેસાડીને મારા દેશમાં લઈ જઈશ.”

મહાત્માએ સિકંદરની માગણીનો અસ્વીકાર કરતાં કહ્યું : “સિકંદર, હું શા માટે તારા દેશમાં આવું ? આકાશની છતવાળી આ ધરતી મારો મહેલ છે. વૃક્ષો મને ફળ આપે છે, નદી મને પાણી આપે છે. વસ્ત્રોની મને જરૂર નથી. જંગલનાં પશુ-પક્ષીઓ મારાં આત્મીય

સ્વજનો છે, એટલે એમનો મને કોઈ ભય નથી. મને અહીં કોઈ વાતની કમી નથી. મારે કંઈ જોઈતું નથી. હું શા માટે તારી સાથે આવું ?”

તે મહાત્માનો આવો જવાબ સાંભળીને સિકંદર નારાજ થઈ ગયો. તે કદી ના સાંભળવા ટેવાયેલો જ નહોતો. એટલે તેણે હુકમ કર્યો કે “તમારે મારી સાથે આવવું જ પડશે.”

“ના, હું નહીં આવું.”

સિકંદર ભારે ગુસ્સામાં આવી ગયો, અને પોતાના મૂળ સ્વભાવ પ્રમાણે મ્યાનમાંથી પોતાની તલવાર કાઢીને તેણે કહ્યું : “આવો છો કે નહીં ? નહીંતર આ તલવારથી તમારું ડોકું ઉડાવી દઉં છું.” ખુલ્લી ચમકતી તલવાર જોઈને મહાત્મા હસવા લાગ્યા અને પછી બોલ્યા : “મૂર્ખ, આના કરતાં વધારે મૂર્ખતાભરેલી વાતો તેં ક્યારેય નહોતી કરી. તું શું જાણતો નથી કે હું તો એ જ અજર અમર આત્મા છું. તારી તલવાર એને છેદી શકે નહીં, પાણી એને ભીંજવી શકે નહીં, વાયુ એને સૂકવી શકે નહીં, અગ્નિ એને બાળી શકે નહીં. હું તો નિત્ય, અજર, અચળ, અનાદિ આત્મા છું. હું બુદ્ધિ નથી, ચિત્ત નથી, અહંકાર નથી, પણ ચિદાનંદરૂપ શિવ છું. મને કોઈ મારી શકે નહીં.” આત્મામાંથી નીકળતી આવી વાણી સાંભળીને સિકંદર તો ડઘાઈ જ ગયો. આજ સુધી તો કોઈ વ્યક્તિને એની તલવાર સામે આવી રીતે ઊભા રહેતાં જોઈ ન હતી. ત્યાં વળી એ મહાત્મા બોલ્યા : “મૂર્ખ, હું મારા ત્રીજા નેત્ર દ્વારા જોઈ શકું છું કે તું પોતે જ જ્યાં તારા દેશમાં પહોંચી શકવાનો નથી, ત્યાં તું મને શું લઈ જવાનો હતો ?” હવે સિકંદરે પોતાની તલવારને પાછી મ્યાનમાં મૂકી દીધી અને મહાત્માને પ્રણામ કરીને પાછો ચાલ્યો આવ્યો. આ જીવલેણ બીમારીમાં તેને હિંદના એ સાધુની આનંદભરી મસ્તી અને તેની ઓજસ્વી વાણી યાદ આવતાં હતાં. તેને લાગતું હતું કે વિશ્વનું સામ્રાજ્ય હોવા છતાંય, એ નિસ્પૃહી સાધુએ જીવનની જે સફળતા

મેળવી હતી, તે સફળતા તે પોતે મેળવી શક્યો ન હતો.

મોટા ભાગના લોકો સિકંદરની જેમ માને છે કે ખૂબ પૈસા મળે, સત્તા મળે, ભૌતિક સુખસગવડનાં સાધનો મળે, બંગલા, મોટર અને ભોગવિલાસનાં વિપુલ સાધનો મળે એટલે સફળતા મળી ગઈ. પણ આ શું સાચી સફળતા છે ? જો આ સાચી સફળતા હોત તો અતિધનાઢ્ય એવા હિંદુજા કુટુંબનો યુવાન પુત્ર ધરમ હિંદુજા મુંબઈની હોટલમાં આત્મહત્યા ન કરત. એને કઈ વાતની કમી હતી ? ધનના તો ઢગલા હતા અને છતાં જીવન ટૂંકાવી નાંખ્યું ! નેપાળના રાજા પાસે સત્તા હતી, વૈભવ હતો, લોકચ્યાહના હતી. પોતાના રક્ષણ માટે સૈન્ય પણ હતું, છતાં પણ સગાભાઈના પુત્રની રાજ્યલાલસાને કારણે સમગ્ર રાજવી પરિવારની હત્યા થઈ ગઈ ! શું આને સફળતા કહીશું ?

કેટલાંય યુવા ભાઈબહેનો સિનેકલાકારો અને વિશ્વ-સુંદરીઓના રૂપ-સૌંદર્યને કારણે મળતી પ્રસિદ્ધિને જીવનની સફળતા માને છે. તેમના જેવાં થવાનાં મિથ્યા સ્વપ્નાંઓ સેવે છે. પરંતુ હમણાં થોડા સમય પહેલાં જ વર્તમાનપત્રમાં સમાચાર આવ્યા હતા કે એક વખતની 'મિસ ઈન્ડિયા' અને અભિનેત્રી નફીસાએ આત્મહત્યા કરી. થોડાં વર્ષો પૂર્વે વિશ્વના લોકોને જેણે પોતાના રૂપ-સૌંદર્યથી મોહિત કર્યા હતા અને જે પ્રસિદ્ધિની ટોચ ઉપર હતી એવી સૌંદર્ય-સામ્રાજી મેરેલીન મનરોએ આત્મહત્યા કરી પોતાના જીવનનો અંત આણ્યો હતો. શું માત્ર આ પ્રસિદ્ધિ અને રૂપ-સૌંદર્યને આપણે સફળતા કહીશું ?

મહાન સાહિત્યકાર અર્નેસ્ટ હેમિંગ્વે, જેની 'ઓલ્ડ મેન એન્ડ ધ સી' નવલકથાએ તેને પ્રસિદ્ધિની ટોચ ઉપર મૂકી દીધો હતો. એ સાહિત્યકારે પોતાના લમણામાં ગોળી મારીને આત્મહત્યા કરી. શું માત્ર પ્રસિદ્ધિ મેળવવી એ જ સફળતા કહેવાશે ?

ભારતના ઔદ્યોગિક સામ્રાજ્યમાં પ્રથમ કક્ષામાં મૂકી શકાય

એવા ઔદ્યોગિક એકમમાં મિલકત માટે બે ભાઈઓ વચ્ચે થયેલા ઝગડાને પરિણામે ભાઈ-ભાઈ વચ્ચે બોલવાના સંબંધ નથી રહ્યા. ભલે ઉદ્યોગમાં પ્રથમ શ્રેણીમાં ગણાતા હોય, પણ પારિવારિક અશાંતિને લઈને ઘરમાં સુખશાંતિ ન હોય તો શું એને જીવનની સફળતા કહીશું ?

આજે જાપાન વિશ્વનું સમૃદ્ધ રાષ્ટ્ર ગણાય છે. ત્યાંના લોકોએ અથાક્ પરિશ્રમ કરી ઉત્પાદનક્ષેત્રે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરી. તેથી સમૃદ્ધિ ખૂબ વધી. પરંતુ ઉત્પાદન વધારવા માટે અધિકારીઓ, કામદારો રાતદિવસ કારખાનામાં જ કામ કરતા રહેતા. જ્યારે તેઓ મહિનાઓ પછી ઘરે પાછા ગયાં ત્યારે તેમને ખબર પડી કે તેમની પત્નીઓ બીજે ભાગી ગઈ હતી અને બાળકો રખડુ બની ગયાં હતાં. આમ, પરિવારો ભાંગી ગયા. આ આઘાત જીવન ન શકવાથી કેટલાય લોકોએ - જેમાં ઓફિસરો, એક્ઝિક્યુટીવો, એન્જિનિયરો હતા. તેમણે આપઘાત કર્યા. કેટલાય તો માનસિક રોગોના ભોગ બની ગયા. થોડાં વર્ષ પૂર્વે જાહેર થયેલા આંકડાઓ પ્રમાણે જાપાનમાં ૪૪ વર્ષથી વધારે વય ધરાવનાર ૪૨ ટકા એક્ઝિક્યુટીવ માનસિક રીતે અસ્વસ્થ છે. સો જેટલી તો નવી મેન્ટલ હોસ્પિટલો ખોલવામાં આવી છે. ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રે સફળ ગણાતા રાષ્ટ્રના લોકોની આ હાલતને આપણે સફળતા કહીશું ? દુનિયાના જે ત્રણ દેશો સૌથી વધુ સમૃદ્ધ છે, તે અમેરિકા, જાપાન અને સ્વીડનમાં માનસિક રોગો અને આત્મહત્યાનું પ્રમાણ સૌથી વધારે છે. જ્યાં મનોરોગીઓ અને જીવનથી નિરાશ થઈ ગયેલા મનુષ્યોનું પ્રમાણ સૌથી વધારે હોય, તે રાષ્ટ્ર ભલે ગમે તેટલું આર્થિક રીતે સધ્ધર હોય પણ શું સફળ કહેવાય ?

*

સફળતાના પ્રકારો

સફળતાનો સામાન્ય અર્થ એ છે કે નિશ્ચિત કરેલા ધ્યેયે પહોંચવું. પછી એ ધ્યેય ખૂબ પૈસા કમાવાનું હોય, કે ઉજ્જવળ કારકિર્દી ઘડવાનું હોય કે ઉદ્યોગમાં પ્રથમ ક્રમે આવવાનું હોય કે વિદ્યાર્થીએ બોર્ડમાં મેરીટ લિસ્ટમાં નંબર મેળવવાનું હોય. આ ધ્યેય સિદ્ધ થાય એટલે સફળતા પ્રાપ્ત કરી કહેવાય. પણ આ સફળતા ત્યારે જ સાચી સફળતા બને કે જ્યારે એની સાથે સુખ, શાંતિ, સંતોષ અને જીવનની કૃતકૃત્યતાની લાગણી રહેલાં હોય. એથી પરસ્પર પ્રેમ અને પારિવારિક ભાવના દઢ થતી હોય, ઉત્સાહ અને આનંદમાં અભિવૃદ્ધિ થતી હોય, તો આ ધ્યેયસિદ્ધિને સાચી સફળતા કહી શકાય. એના બદલે પૈસા આવતાં સુખ-શાંતિ ચાલ્યાં જાય, પારિવારિક કલહ વધે, ભાઈ-ભાઈનું મોઢું જોવાના સંબંધ ન રહે, તો એ સાચી સફળતા નથી જ.

સફળતા ત્રણ પ્રકારની છે : એક છે - દૈનંદિન જીવનમાં સફળતા, જે બાહ્ય છે, ટૂંકા ગાળાની છે. આજના ઝડપી યુગમાં મનુષ્યને સફળતા પણ ઝડપી જોઈએ છે, 'ઈન્સ્ટન્ટ' કોફીની જેમ 'ઈન્સ્ટન્ટ' સફળતા જોઈએ છે. આ ટૂંકા ગાળાની સફળતા ક્ષણિક સુખ આપે છે. પણ સ્થાયી આનંદ આપતી નથી.

બીજા પ્રકારની સફળતા એ લાંબા ગાળાની સફળતા છે. આ સફળતા માટે ધૈર્યપૂર્વક એકધારો લાંબા સમય સુધી પુરુષાર્થ કરવો પડે છે અને આ સફળતાની સાથે સુખ, શાંતિ અને આનંદ રહેલાં હોય છે.

ત્રીજા પ્રકારની સફળતા છે - શાશ્વત સફળતા જેમાં શાશ્વત સુખ, શાશ્વત શાંતિ અને શાશ્વત જીવન સંકળાયેલાં છે. જેમણે આ સફળતા એટલે કે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લીધું છે, તેમણે સાચી સફળતા પ્રાપ્ત કરી લીધી છે. આ સફળતા તો જન્મોજન્મની સફળતા છે. સિકંદરે

જોયેલા મહાત્માની જેમ તેને કંઈ જ મેળવવાનું રહેતું નથી. કેમ કે જે મેળવવાથી સઘળું મળી જાય છે, જેને જાણવાથી સઘળું જાણી શકાય છે, એવું એ પરમતત્ત્વ પ્રાપ્ત કરી લીધું હોવાથી એનું જીવન સંપૂર્ણપણે સફળ થયું ગણાય. શ્રી રામકૃષ્ણ પણ કહે છે કે અમૂલ્ય એવો આ માનવજન્મ જો ઈશ્વર-પ્રાપ્તિ ન કરી તો વૃથા ગયો જાણજો. એકડાની પાછળ મીઠાં ચઢાવીએ તો મીઠાંનું મૂલ્ય વધે છે. પણ એકડા વગરનાં મીઠાં શૂન્ય જ છે. ઈશ્વર એકડો છે, તેને પ્રાપ્ત કર્યા પછી જ જીવનનું મૂલ્ય છે, નહીંતર જીવન શૂન્ય છે. જીવનની સાચી સફળતા તો તેમાં જ રહેલી છે.

આપણાં પ્રાચીન શાસ્ત્રો પણ કહે છે કે માનવજીવનનો ઉદ્દેશ છે - આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ. કારણ ચોર્યાશી લાખ યોનિમાંથી માત્ર મનુષ્યયોનિમાં જ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે. અને હવે તો આધુનિક વિજ્ઞાન પણ માને છે કે માત્ર મનુષ્યયોનિમાં જ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ શકે. જોકે આધુનિક વિજ્ઞાનના મત પ્રમાણે કુલ ચોર્યાશી લાખ નહીં પણ એક કરોડ ચોવીસ લાખ યોનિઓ છે. તાજેતરમાં એક પુસ્તક પ્રકાશિત થયું છે - "SQ - Spiritual Intelligence The Ultimate Intelligence", જેમાં લેખિકા ડાનાહ ઝોહર (Danah Zohar) કહે છે કે વિજ્ઞાન દ્વારા હવે પ્રમાણિત થઈ ગયું છે કે મનુષ્યમાં આધ્યાત્મિક જ્ઞાન (Spiritual Intelligence) રહેલું છે. અને બધી યોનિમાંથી માત્ર મનુષ્ય યોનિ પાસે જ આ જ્ઞાન રહેલું છે. વળી, આ S.Q. (Spiritual Quotient) આધ્યાત્મિકતાનો આંક I.Q. (Intelligence Quotient) બુદ્ધિમત્તાનો આંક ને E.Q. (Emotional Quotient) ભાવનાત્મકતાનો આંક બંનેનો આધારસ્તંભ છે. આમ, હવે આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોના મત પ્રમાણે પણ માનવજીવનની સાચી સફળતા અને પરિપૂર્ણતા મેળવવા માટે I.Q., E.Q. અને S.Q. આ ત્રણેયની આવશ્યકતા રહેલી છે. *

3.

સફળતાનું રહસ્ય - એકાગ્રતા

ઉપર્યુક્ત ત્રણેય પ્રકારની સફળતા મેળવવા માટે આવશ્યક છે, મનની એકાગ્રતા.

પશ્ચિમના મહાન ચિંતક ઈમર્સન કહે છે, “સફળતાનું રહસ્ય તો છે, એકાગ્રતા. યુદ્ધમાં, વેપારમાં, બધા જ પ્રકારની બાબતોમાં.” જીવનના કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા એકાગ્રતા અનિવાર્ય છે. આ અંગે હવે યુરોપ-અમેરિકામાં પ્રયોગો પણ થઈ રહ્યા છે : હોલેન્ડની ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળામાં આ વિશે એક પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓને એક વર્ષ માટે શ્રી અંધારે એસ. જોઆ દ્વારા એકાગ્રતા અને ધ્યાનનું શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું. પછી તેમણે જે સિદ્ધિઓ મેળવી હતી તેની સરખામણી અન્ય વિદ્યાર્થીઓ સાથે કરતાં એ જણાયું કે એકાગ્રતાનું શિક્ષણ મેળવેલા વિદ્યાર્થીઓના પરીક્ષામાં ઘણા સારા માર્ક્સ આવ્યા હતા. એટલું જ નહીં, પરંતુ તેઓ ઈતર પ્રવૃત્તિઓ, ખેલકૂદ વગેરેમાં પણ આગળ રહ્યા હતા. ઈંગ્લેન્ડ અને યુરોપના અન્ય કેટલાક દેશોમાં પણ હવે એકાગ્રતા અને ધ્યાનનું શિક્ષણ પ્રાયોગિક ધોરણે શાળાઓમાં અપાઈ રહ્યું છે.

ચીનના સંત ચાઉંગ ત્સુ કહે છે કે જે વ્યક્તિઓ એકાગ્રતાપૂર્વક પોતાનું કાર્ય કરે છે, તેમને સફળતા નિશ્ચિત મળે છે. એનું દૃષ્ટાંત આપતાં તેઓ જણાવે છે કે એક વૃદ્ધ ઍંસી વર્ષની ઉંમરે પણ તલવારની ધાર કાઢવામાં અત્યંત કુશળ હતો. તેને જ્યારે સફળતાના રહસ્ય વિષે પૂછવામાં આવ્યું, ત્યારે તેણે કહ્યું કે, “આખી જિંદગી તેણે આ કાર્ય પર જ પોતાનું ધ્યાન એકાગ્ર કર્યું હતું.”

ચાર્લ્સ કિંગલી કહે છે કે “જ્યારે હું કોઈ પણ કાર્યને હાથમાં લઉં છું ત્યારે એવી રીતે કરું છું કે જાણે સંસારમાં બીજું કંઈ છે જ નહીં.” બધા પરિશ્રમી વ્યક્તિઓનું આ જ રહસ્ય છે.

જૈન શાસ્ત્રો પ્રમાણે એકાગ્રતા દ્વારા જ મન સ્થિર થઈ શકે, જેવી રીતે સંગીતના વાજિંત્રને ટ્યૂન કરવું પડે છે, તેવી રીતે મનને પણ એકાગ્રતા દ્વારા ટ્યૂન કરવું પડે છે.

સૂર્યનાં કિરણો જ્યારે લેન્સ પર પડીને કેન્દ્રીભૂત થાય છે, ત્યારે તેની નીચે રાખેલા કાગળને તે બાળી નાંખે છે. તેવી રીતે મન જ્યારે એકાગ્ર થાય છે, ત્યારે તેમાં અદ્ભુત શક્તિ પ્રગટ થાય છે.

એકાગ્રતાની શક્તિને કારણે જ અર્જુન મહાન ધનુર્ધર બન્યો. ગુરુ દ્રોણે બધાંને નાપાસ કર્યા પણ અર્જુનને પાસ કર્યો, કારણ કે તેણે કદ્દું કે હું ફક્ત પક્ષીની આંખ જ જોઉં છું, અને ખરેખર તેણે પછી પક્ષીની આંખ વીંધી. તેવી જ રીતે દ્રૌપદીના સ્વયંવરમાં પાણીમાં પડતો માછલીનો પડછાયો જોઈને માછલીની આંખ વીંધી હતી.

માનવ પશુ કરતાં કેમ ચડિયાતો છે ?

તે એની એકાગ્રતાને કારણે જ. એક નાનડકો મહાવત મોટા હાથીને અંકુશમાં રાખી શકે છે, એ આ એકાગ્રતાને કારણે જ. પશુ-પક્ષીઓમાં મનની એકાગ્રતા બહુ જ અલ્પ હોય છે. એટલે એમને સરકસમાં તાલીમ આપવી અઘરી પડે છે. એક સાધારણ વિદ્યાર્થી અને હાંશિયાર વિદ્યાર્થીમાં અંતર શેનું છે ? એકાગ્રતાનું જ. જે વ્યક્તિમાં જેટલી એકાગ્રતા વધુ તેટલી તે મહાન બને છે. દરેક મહાન વ્યક્તિની સફળતાનું રહસ્ય છે, એકાગ્રતા. એક મહાન કવિ, મહાન લેખક, મહાન કલાકાર, મહાન સંગીતકાર, મહાન વૈજ્ઞાનિક, મહાન વેપારી, મહાન વિદ્યાર્થી, આ બધા મનની એકાગ્રતા દ્વારા જ મહાનતાના શિખરે પહોંચ્યા છે.

સિકંદર એકાગ્રતાને લઈને જ મહાન બન્યો, નેપોલિયન બોનાપાર્ટે લક્ષ્ય પ્રત્યેની એકાગ્રતાને લઈને જ વિશ્વવિજય પ્રાપ્ત કર્યો. મહાત્મા ગાંધીજીએ આઝાદીની લડતમાં પોતાના મનને એકાગ્ર કર્યું અને ભારતમાતાને આઝાદ કરી રાષ્ટ્રપિતા બન્યા. સુપ્રસિદ્ધ શહનાઈવાદક બિસ્મિલ્લાખાંએ પોતાની સફળતાનું રહસ્ય બતાવતાં દૂરદર્શનને ઈન્ટરવ્યુમાં કહ્યું હતું કે તેઓ નાનપણથી જ એકાગ્રચિત્તે શહનાઈવાદનની સાધના કરતા હતા, તેથી મહાનતાના આટલા ઊંચા શિખરે પહોંચ્યા છે. ટેસ્ટમેચોમાં સહુથી વધુ રન કરી વિશ્વરેકોર્ડ કરનાર સુનિલ ગાવસ્કરે પોતાની સફળતાનું રહસ્ય બતાવતાં કહ્યું હતું કે તે બચપણથી જ એકાગ્રચિત્તે ક્રિકેટ રમતો - તેનું એક જ ધ્યેય હતું. મહાન ક્રિકેટ પ્લેયર બનવું. સાધનોના અભાવમાં તે શેરીમાં જ સાધારણ બેટથી રમતો. આમ રમતાં તેણે પાડોશીઓના ઘરની બારીના કેટલાય કાચ તોડ્યા હતા !

ખેલાડી જ્યારે ચિત્તની એકાગ્રતા ગુમાવે છે, ત્યારે આઉટ થાય છે, અથવા કેચ ગુમાવી બેસે છે, કોઈ કોઈ વાર સફળતાનાં ઉચ્ચ શિખરો આંબીને પછી એકાએક પોતાનું ફોર્મ ગુમાવી બેસે છે... વારંવાર નિષ્ફળ જાય છે. કોઈ કોઈ કહે છે આનું કારણ - તેનું 'બેડ લક' (દુર્ભાગ્ય) છે. પણ વિશ્લેષણ કરતાં માલૂમ પડે છે કે તે ખેલાડી ગમે તે કારણે ચિત્તની એકાગ્રતા, સ્વસ્થતા ગુમાવી બેઠો, તેનું મન ચંચળ થઈ ગયું અને તેની અસર તેની રમત પર પડી. આવું જ મહાન સંગીતકારો, કલાકારો વિષે પણ છે. એરોપ્લેનનો પાયલોટ, ટ્રેનનો ડ્રાઈવર અથવા બસનો ડ્રાઈવર જ્યારે એકાગ્રતા ગુમાવે છે, ત્યારે અકસ્માત સર્જાય છે. નેપોલિયન યુદ્ધમાં હાર્યો તે પહેલાં તે ચિત્તની એકાગ્રતા ગુમાવી બેઠો હતો.

જીવનમાં સફળતાનું રહસ્ય છે, એકાગ્રતા. મહાન પુરુષોની મહાનતાનું રહસ્ય છે એકાગ્રતા. જીવનમાં અસફળતાનું કારણ છે એકાગ્રતાનો અભાવ.

આપણા દૈનંદિન જીવનમાં પણ એકાગ્રતાનું અત્યંત મહત્ત્વ છે. સારી રીતે ભણવા, ભણાવવા, ચિત્રકામ કરવા, ગ્રંથો લખવા, ભાષણ આપવા, હિસાબ કરવા, રસોઈ બનાવવા કે સફાઈ કરવા માટે એકાગ્રતાની આવશ્યકતા છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ એકાગ્રતાની મહત્તા વિશે કહે છે : “જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની આપણી પાસે માત્ર એક જ રીત છે. અધમમાં અધમ માણસથી માંડીને ઊંચામાં ઊંચા યોગી સુધી બધા માટે રીત તે જ છે. એ રીત એકાગ્રતાની છે. પ્રયોગશાળામાં કામ કરતો રસાયણશાસ્ત્રી પોતાના મનની તમામ શક્તિ એક બિંદુમાં કેન્દ્રિત કરીને મૂળ તત્ત્વો ઉપર પ્રયોગ કરે છે, ત્યારે તે તત્ત્વોનું પૃથક્કરણ થાય છે અને આ રીતે તેને જ્ઞાન મળે છે. ખગોળશાસ્ત્રી પણ પોતાના મનની શક્તિઓને એકાગ્ર કરીને એક કેન્દ્ર ઉપર લાવે છે અને દૂરબીનની સહાયથી તેમનો આકાશી પદાર્થો ઉપર પ્રયોગ કરે છે. પરિણામે તારાઓ અને નક્ષત્રમંડળો પોતાનું રહસ્ય તેની પાસે ઉઘાડું કરે છે. ખુરશી પર બેઠેલો અધ્યાપક કે પુસ્તક લઈને બેઠેલો વિદ્યાર્થી કે કંઈ પણ જાણવાનો પ્રયાસ કરતો હરકોઈ માણસ સહુને માટે આ જ રીત છે. તમે મને સાંભળો છો, જો મારા શબ્દોમાં તમને રસ પડશે તો તમારું મન તેના ઉપર એકાગ્ર બનશે. તે વખતે જો ઘડિયાળના ટકોરા પડે તો પણ આ એકાગ્રતાને લીધે તમે તે સાંભળશો નહીં. તમે તમારા મનને જેમ વધારે ને વધારે એકાગ્ર બનાવશો તેમ તેમ તમે મને વધારે સારી રીતે સમજી શકશો. જેટલા પ્રમાણમાં હું મારો પ્રેમ અને શક્તિઓ વધારે એકાગ્ર કરીશ, તેટલા પ્રમાણમાં તમને જે કહેવાનું છે, તે હું સારી રીતે કહી શકીશ; જેટલી તમારી એકાગ્રતાની શક્તિ વધારે તેટલું તમને વધારે જ્ઞાન મળશે. કારણ કે જ્ઞાન મેળવવાનો આ એક જ ઉપાય છે. હલકામાં હલકો બૂટપોલિશવાળો પણ જેટલો વધુ એકાગ્ર થશે તેટલો તે જોડાને વધારે ચમકવાળા

બનાવશે. વધારે એકાગ્રતાથી રસોઈયો વધુ સારી રસોઈ બનાવશે, ધન મેળવવામાં કે ઈશ્વરની આરાધના કરવામાં કે કોઈ કાર્યમાં એકાગ્રતાની શક્તિ જેટલી વધારે તેટલું તે કાર્ય વધારે સારું થશે. આ એક જ પોકાર છે, એક જ ટકોર છે. તેના વડે પ્રકૃતિનાં દ્વાર ઊઘડી જશે અને પ્રકાશનાં પૂર રેલાશે, જ્ઞાનના ભંડારની એકમાત્ર ચાવી આ એકાગ્રતાની શક્તિ છે.”

એકાગ્રતાની શક્તિથી કેવાં આશ્ચર્યજનક પરિણામો સર્જાય છે, તેનાં અનેક દૃષ્ટાંતો સ્વામી વિવેકાનંદના પોતાના જીવનમાંથી પણ મળે છે. તેમાંનાં કેટલાંક આ રહ્યાં :

એક વાર સ્વામી વિવેકાનંદ અમેરિકાના એક ગામડામાં નદી-કિનારે ટહેલતા હતા, ત્યારે તેમણે જોયું કે નવયુવકોનું એક ટોળું પુલ પર દોરીથી બાંધેલા અને નદીના વહેણમાં તરતાં ઈંડાંનાં કોયલાંઓને વીંધવાનો નિષ્ફળ પ્રયાસ કરી રહ્યું હતું. સ્વામીજી સ્મિતપૂર્વક તેઓને જોઈ રહ્યા. તેમાંના એક યુવકે આ જોયું એટલે સ્વામીજીને આ કાર્ય કરવા પડકાર ફેંક્યો અને કહ્યું કે ‘આ કંઈ જેવુંતેવું કાર્ય નથી.’ સ્વામીજીએ બંદૂક પોતાના હાથમાં લઈ લીધી અને ઉપરાઉપરી એક ડઝન કોયલાંઓને વીંધી નાંખ્યાં. યુવકો તો આભા જ બની ગયા. તેમણે વિચાર્યું કે સ્વામીજી જરૂર બંદૂક ચલાવવામાં કુશળ હશે. પણ સ્વામીજીએ તેમને જણાવ્યું કે તેમણે ક્યારેય બંદૂક આ પહેલાં હાથમાં લીધી નહોતી. અને સમજાવ્યું કે સફળતાનું રહસ્ય મનની એકાગ્રતામાં રહેલું છે.

સ્વામીજીની એકાગ્રતા વિષે તેમના શિષ્ય શરદચંદ્ર ચક્રવર્તી એક મહત્વના પ્રસંગનું વર્ણન કરે છે. તે વખતે સ્વામીજી બેલુરમઠમાં નિવાસ કરી રહ્યા હતા. ત્યારે તેમણે ‘વાંચવા માટે એન્સાઈક્લોપિડિયા બ્રિટાનિકાના (વિશ્વકોષના) દળદાર ગ્રંથો મંગાવ્યા હતા. શિષ્યે આ

ગ્રંથો જોઈને કહ્યું : “સ્વામીજી, એક જિંદગીમાં તો માણસ આટલા બધા ગ્રંથો વાંચી શકે નહીં.” આ સાંભળીને સ્વામીજીએ કહ્યું : “તમે એ શું બોલ્યા ? આ દશ ભાગ તો મેં ઘણા થોડા દિવસોમાં વાંચી નાખ્યા છે. અને અગિયારમો ભાગ વાંચી રહ્યો છું.”

આ સાંભળીને શરદચંદ્ર આશ્ચર્યમાં પડી ગયા ને પૂછ્યું “ખરેખર?”

“હા, તમારે આ દશ ભાગમાંથી મને કંઈ પણ પૂછવું હોય તો પૂછી લો.” શરદચંદ્રે ગુરુની પરીક્ષા કરવી શરૂ કરી. જુદા જુદા ભાગોમાંથી તેઓ સ્વામીજીને પ્રશ્નો પૂછતા ગયા અને તેમના મહાન આશ્ચર્ય વચ્ચે સ્વામીજી તેમને જવાબ આપતા ગયા અને ક્યાંક ક્યાંક તો તેઓ પુસ્તકમાંથી ઉધૃત કરેલાં વાક્યો જ બોલતા હતા. આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયેલા શરદચંદ્રે કહ્યું : “સ્વામીજી, માનવશક્તિના મગજની આ વાત નથી ખરેખર તમે ચમત્કારિક પુરુષ છો !”

“અરે, વત્સ, એમાં ચમત્કાર જેવું કશું જ નથી. આ તો એકાગ્રતાની શક્તિનું પરિણામ છે ! તને ખબર તો છે કે કડક બ્રહ્મચર્યના પાલનથી તમામ વિદ્યા ઉપર અલ્પ સમયમાં પ્રભુત્વ મેળવી શકાય છે. એના પરિણામે એક જ વાર સાંભળેલી કે એક જ વખત જાણેલી વાતની અચૂક સ્મૃતિ માણસને રહે છે. બ્રહ્મચર્યના અભાવે આ દેશમાં બધું વિનાશને આરે આવીને ઊભું છે.”

આવો જ એક બીજો પ્રસંગ મેરઠમાં પણ બન્યો હતો. પરિવ્રાજક રૂપે ભારતમાં ભ્રમણ કરી રહેલા સ્વામીજી તે સમયે મેરઠમાં રોકાયા હતા. તેમણે ત્યાંના પુસ્તકાલયમાંથી જહોન લબકનાં પુસ્તકોના સેટમાંથી દરરોજ એક એક ભાગ મંગાવવાનું શરૂ કર્યું. બીજે દિવસે એ પુસ્તક પાછું મોકલી આપતા. આથી ગ્રંથપાલે સ્વામીજીના ગુરુભાઈને કહ્યું : “તમારા સ્વામીજીને વાંચવાં ન હોય તો દરરોજ પુસ્તકો શા માટે મંગાવતા હશે ?” જ્યારે ગુરુભાઈએ ગ્રંથપાલનો સંદેશો સ્વામીજીને

આપ્યો ત્યારે બીજે દિવસે સ્વામી વિવેકાનંદ પોતે પુસ્તક આપવા પુસ્તકાલયમાં ગયા અને કહ્યું : “ભાઈ, આ બધાં જ પુસ્તકો મેં વાંચી લીધાં છે. તમને શંકા હોય તો તમે આ પુસ્તકોમાંથી કંઈ પણ પૂછી શકો છો.” અને ગ્રંથપાલે એ પુસ્તકોમાંથી થોડા પ્રશ્નો પૂછ્યા અને સ્વામીજીના એકદમ સાચા જવાબો જોઈને તેને પણ આશ્ચર્ય થયું અને તેણે સ્વામીજીની ક્ષમા માંગતાં કહ્યું : “સ્વામીજી, આટલું ઝડપથી આપ કેવી રીતે વાંચી શકો છો ? ખરેખર, આપની પાસે ચમત્કારિક શક્તિ રહેલી છે !”

“ના રે ભાઈ, એમાં ચમત્કારની કોઈ બાબત નથી. આ તો એકાગ્રતાને લઈને શક્ય બને છે.”

આમ, મનની સંપૂર્ણ એકાગ્રતાને પરિણામે સ્વામી વિવેકાનંદની યાદશક્તિ તીવ્રતમ બની ગઈ હતી. તેઓ જ્યારે વાંચતા ત્યારે તેમને સ્થળ-કાળનું કશાયનું ભાન રહેતું નહીં. પુસ્તક સાથે એટલા તદ્રુપ બની જતા કે ખાવા-પીવાનું પણ ભૂલી જતા. એક વખત તેઓ બેલુરમંઠમાં હતા ત્યારે પુસ્તક વાંચવામાં એટલા તલ્લીન બની ગયા હતા કે જમવાના સમયનું પણ તેમને ભાન ન રહ્યું. ઘંટ વાગી ગયો. ગુરુભાઈઓ તેમની રાહ જોઈને બેસી રહ્યા, પણ સ્વામીજી ન આવ્યા. જઈને જોયું તો તેઓ પુસ્તક વાંચવામાં એટલા તદ્રુપ હતા કે તેમને તેમાં ખલેલ પહોંચાડવાની કોઈની હિંમત નહોતી ચાલતી. આખરે સ્વામીજી જેમને ખૂબ વહાલ કરતા એવા નાના ગુરુભાઈ સુબોધ મહારાજ તેમના ઓરડામાં ગયા અને સ્વામીજીની ખુરશી પાછળ ઊભા રહી ગયા. તોય તેમને ખબર ન પડી. પછી સુબોધ મહારાજે પાછળથી હાથ લઈને એમના પુસ્તકને હળવેથી બંધ કરી દીધું. ત્યારે સ્વામીજીએ પાછળ જોયું તો સુબોધ મહારાજ હસી રહ્યા હતા. ‘અરે ખોકા, આમ કરાય ? તારે મને બોલાવવો હતો. પુસ્તકમાં નિશાન તો મૂકી દેત !’ સ્વામીજીએ કહ્યું.

ત્યારે સુબોધ મહારાજે કહ્યું : “મેં પાના નંબર યાદ રાખી લીધો છે. હવે ચાલો ભોજનાલયમાં.” અને તેઓ સ્વામીજીને ભોજન કરવા લઈ ગયા. આવી હતી સ્વામી વિવેકાનંદની એકાગ્રતા. આવી એકાગ્રતાને પરિણામે જ તેઓ પોતાના ૩૯ વર્ષના અલ્પાયુષ્યમાં કેટકેટલાં મહાન કાર્યો કરી શક્યા હતા ? જીવનમાં દરેક પ્રકારની સફળતા માટે મનની એકાગ્રતાની અત્યંત જરૂર છે, એમ તેઓ ભારપૂર્વક જણાવતા. મનની એકાગ્રતાની કેળવણી જ ખરી કેળવણી છે, એમ જણાવતાં તેમણે કહ્યું હતું : “હાલની કેળવણીની પ્રથા સાવ ખોટી છે. મનને હજુ વિચાર કરતાં પણ ન આવડે, તે પહેલાં તો એમાં હકીકતો ઠાંસીઠાંસીને ભરી દેવામાં આવે છે. પહેલાં તો એ શીખવું જોઈએ કે મનને કેવી રીતે વશ રાખવું ? મારે જો ફરીથી શિક્ષણ લેવાનું થાય તો, અને એમાં મારું ચાલે તો, મનની એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવાનું હું પહેલાં શીખું, લોકોને અમુક વસ્તુ શીખતાં સમય લાગે છે. તેનું કારણ એ છે કે તેઓ પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે મનને એકાગ્ર કરી શકતા નથી.”

જો મનની એકાગ્રતા હોય તો એક કલાકનું કામ દશથી પંદર મિનિટમાં થઈ શકે અને તે પણ ઉત્તમ રીતે. આથી સમય, શક્તિ અને સાધનોનો વધુ ને વધુ સારી રીતે ઉપયોગ થઈ શકે છે. આથી રાષ્ટ્ર હોય કે સમાજ હોય, કુટુંબ હોય કે વ્યક્તિ હોય, પણ દરેકની સફળતાનું રહસ્ય વ્યક્તિઓના એકાગ્ર મનથી થતાં કાર્યોમાં રહેલું છે.

*

૪.

સફળતા કેમ મળતી વર્થી ?

મોટા ભાગના લોકો સફળતાનાં શિખરો આંબવાની મહેચ્છા ધરાવે છે, પણ આંબી શકતા નથી. એનીં પાછળનું જો કોઈ મૂળ કારણ હોય તો તે છે મનની શક્તિઓના કેન્દ્રીકરણનો અભાવ.

એક વિદ્યાર્થી દશમા ધોરણમાં બોર્ડની પરીક્ષામાં ૮૦ ટકા માર્ક્સ લાવ્યો. આથી તે જ્યારે બારમા ધોરણમાં આવ્યો ત્યારે બોર્ડમાં ખૂબ સારા માર્ક્સ લાવે તે માટે તેનાં માતાપિતાએ ઉત્તમ ટ્યૂશનો રખાવી દીધાં. ઘરમાં પણ તે સારી રીતે વાંચી શકે એ માટે એકાંતની સગવડ પણ કરી આપી, જેથી તેના અભ્યાસમાં ખલેલ ન પડ્યો. તેમ છતાં એ વિદ્યાર્થી બારમા ધોરણમાં એક વખત નહીં બે વખત નાપાસ થયો. હવે ત્રીજી વારની પરીક્ષામાં પાસ થશે કે નહીં તે ખબર નથી. માતાપિતાને દુઃખદ આશ્ચર્ય છે કે તેમનો આવો હોશિયાર અને ડાહ્યો દીકરો અચાનક જ આમ ઠોઠ કેમ બની ગયો ? માતાપિતાને એના કારણની ખબર નથી. પણ હવે એનું મન ભણવામાં ચોંટતું નથી. બપોરે તેનાં માતાપિતા નોકરીએ ગયાં હોય છે, નાનો ભાઈ સ્કૂલે ગયો હોય છે ત્યારે તે ઘરમાં એકલો જ હોય છે, એટલે તે વીડિયો ચાલુ કરીને ગંદી ફિલ્મો જુએ છે. પછી જ્યારે તે વાંચવા બેસે છે, ત્યારે તેના મનમાં એ ગંદી ફિલ્મોના વિચારો જ ચાલતા હોય છે. આ સ્થિતિમાં તેને વાંચેલું કંઈ યાદ રહેતું નથી. પછી તે પરીક્ષામાં ક્યાંથી પાસ થાય ? મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓનું મન અભ્યાસ કરતી વખતે બહાર ભટકતું હોય છે, તેથી પરીક્ષામાં સફળતા મળતી નથી.

એવું જ ધંધામાં પણ છે. ઉદ્યોગધંધા કે વેપારમાં પણ મનને

સંપૂર્ણપણે ડુબાડવું પડે છે. એમાં ઓતપ્રોત થવું પડે છે. વેપારી દુકાનમાં બેઠો હોય અને મનમાં મોટાભાઈ સાથે ઝગડો ચાલતો હોય, તે સમયે ઘરાક આવે અને તે એ ઘરાક ઉપર પોતાનો ગુસ્સો ઠાલવી દે કે “તમારે ખરીદવું નથી ને શા માટે આટલી માથાકૂટ કરો છો ? ન લેવું હોય તો ચાલતા થાઓ.” આમ, એ ઘરાક તો જતો રહે પણ બીજા દશને પણ ત્યાં આવતાં અટકાવે. આ રીતે ધંધામાં સફળ થવા માટે મન સ્વસ્થ અને એકાગ્ર હોવું જોઈએ.

ઘણા સાધકો-ભક્તો ફરિયાદ કરતા હોય છે કે રોજ કલાકો સુધી જપ-ધ્યાન અને પૂજાપાઠ કરીએ છીએ પણ ધ્યાનમાં એકાગ્રતા આવતી નથી. ખૂબ પ્રયત્ન કરીએ છીએ પણ ભગવાનનાં દર્શન તો શું પણ એની આછી પાતળી ઝાંખી પણ થતી નથી. એનું કારણ મનમાં રહેલું છે. હોઠ, જીભ, ભગવાનના નામનું રટણ કરી રહ્યાં હોય છે, પણ મન અમેરિકામાં રહેતા દીકરાની પાસે પહોંચી ગયું હોય તો એકાગ્રતા આવતી નથી. જપ-ધ્યાન વખતે મન જો ચારે બાજુ ભટકતું હોય તો એ જપ-ધ્યાન યંત્રવત્ બની જાય છે. ટેપરેકર્ડરની જેમ કેસેટમાં જેમ મંત્રનું રટણ થયા કરે તેમ જીભ દ્વારા રટણ થયા કરે અને હાથ દ્વારા માળાના મણકા ફરતા રહે, પણ જ્ઞાન થતું નથી. કેમ કે સઘળું યંત્રવત્ બની જાય છે.

આ રીતે કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં સફળતા મેળવવા માટે જરૂર છે મનની એકાગ્રતાની. એકાગ્ર મનની શક્તિથી જ સફળતાનો માર્ગ ખૂલે છે. મન એકાગ્ર બનતાં તેની શક્તિ પ્રચંડ બની જાય છે. પછી એ શક્તિ દ્વારા અશક્ય કાર્યો પણ શક્ય અને સિદ્ધ બની જાય છે. પણ પ્રશ્ન એ છે કે મનને એકાગ્ર કરવું કેવી રીતે ? એ માટેના જે ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યા છે તે વિષે આપણે હવે જોઈશું.



પ.

એકાગ્રતા-પ્રાપ્તિના ઉપાયો

૧. અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય

મોટા ભાગના લોકોને મનને કાબૂમાં રાખવું શરૂઆતમાં ખૂબ જ મુશ્કેલ જણાય છે. એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવા માટેના પ્રયત્ન કરનારાઓ પ્રારંભમાં જ મનની કૂદાકૂદથી થાકી જઈને પ્રયત્ન છોડી દે છે. પણ મનના ચંચળ સ્વભાવને સ્થિર કરવાનું કામ ખૂબ જ ધીરજ માગી લે તેવું છે. અર્જુન જેવો મહારથી પણ પોતાના મનની ચંચળતાથી વ્યગ્ર બની ગયો હતો, એટલે જ ગીતામાં તે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનને કહે છે :

चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम्
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ।

(ગીતા ૬ : ૩૪)

હે કૃષ્ણ, મન ચંચળ છે, વિહ્વળ કરનારું, બળવાન અને હઠીલું છે, તેથી તેને રોકવું એ વાયુને રોકવા જેવું અતિ કઠિન લાગે છે.”

અર્જુનની સ્થિતિ વિષે સાંભળીને શ્રીકૃષ્ણ તેને એમ કહેતા નથી કે “તું આવો સમર્થ બાણાવળી અને તું એક તારા નાનકડા મનને વશમાં કરી શકતો નથી ? એવો તે કેવો છે તું કે તારા મનને ભટકવા દે છે ?” આવો કોઈ ઠપકો આપતા નથી, ઊલટાનું તેને સમર્થન આપે છે કે, “હા, તારી વાત સાચી છે, અર્જુન, મન બહુ ચંચળ છે તેને વશમાં રાખવું મુશ્કેલ છે. તેઓ કહે છે :

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गुह्यते ॥

(ગીતા ૬ : ૩૫)

“હે મહાબાહુ, મન ચંચળ અને વશમાં રાખવું કઠિન છે, એમાં કોઈ સંશય નથી, પરંતુ હે કૌન્તેય, અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી તે જરૂર વશ થાય છે.”

ચંચળ મનને વશ કરવાના ઉપાયો ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં જે બતાવ્યા છે, તે છે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય. આ ઉપરાંત પણ જાતને વશમાં રાખવા માટે બીજાં સહાયક પરિબળો પણ રહેલાં છે. એ બધાં વિષે પણ આપણે જોઈશું.

૧૫ મી નવેમ્બર, ૧૮૮૨ના રોજ શ્રીરામકૃષ્ણ દેવ ભક્તો સાથે કલકત્તામાં વિલ્સન સર્કસ જોવા ગયા હતા. સર્કસમાં એમણે જાતજાતના ખેલો જોયા. ગોળ રિંગમાં ઘોડો દોડી રહ્યો છે. ઘોડાની પીઠ પર છોકરી એક પગે ઊભેલી છે. વળી, વચ્ચે વચ્ચે સામે મોટી મોટી લોઢાની રિંગો નીચે થઈને દોડે છે. ત્યારે એ છોકરી ઘોડાની પીઠ પરથી કૂદકો મારીને રિંગની અંદર થઈને ફરી પાછી ઘોડાની પીઠ ઉપર એક પગે ઊભી થઈ રહે છે. સર્કસ પૂરું થઈ ગયું. પછી શ્રીરામકૃષ્ણે મેદાનમાં ગાડીની પાસે ઊભા રહીને ભક્તોને કહ્યું, “જોયું ને ? છોકરી કેવી એક પગે ઘોડા ઉપર ઊભી હતી. અને ઘોડો જોરથી દોડ્યે જતો હતો. કેટલું મુશ્કેલ ! કેટલાય દિવસો સુધી તેણે અભ્યાસ કર્યો હશે, ત્યારે તે એમ કરી શકી હશે ને ? અભ્યાસ દ્વારા આવાં અશક્ય જણાતાં કાર્યો પણ શક્ય બને છે ! મનને વશ કરવું એ જાણે ઘોડા પર સવારી કરવા જેવું છે. આ ઘોડો પહેલાં તો પોતાની પીઠ ઉપર બેસવા જ નથી દેતો. વારંવાર પછાડી દે છે, માંડ માંડ સવાર થયા તો, કાં તો નિષ્ક્રિય થઈ બેસી રહે છે અથવા ચંચળ થઈને ફગાવી દે છે. પણ અભ્યાસ દ્વારા મનના આ ઘોડાની પીઠ ઉપર એક પગે ઊભું રહેવું શક્ય બને છે.”

તો પ્રશ્ન એ થાય છે કે અભ્યાસ એટલે શું ? સામાન્ય ભાષામાં કહીએ તો નિશ્ચિત ધ્યેય માટે મનને એક જ દિશામાં નિયમિત રીતે

પ્રવૃત્ત કરવું, તેને અભ્યાસ કહેવાય. વારંવાર એક જ વસ્તુનું પુનરાવર્તન કરવું તે અભ્યાસ. વિદ્યાર્થી પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે દરરોજ નિયમિત વાંચન કરે તે તેનો અભ્યાસ ગણાય. સંગીતકાર પોતાના સંગીતમાં પ્રવીણ થવા દરરોજ નિયમિત રિયાઝ કરે તે તેનો અભ્યાસ ગણાય. ક્રિકેટર શ્રેષ્ઠ ખેલાડી બનવા મેદાનમાં દરરોજ ક્રિકેટ રમે તે પણ અભ્યાસ કહેવાય. એ જ રીતે આધ્યાત્મિક સાધકો ઈશ્વરપ્રાપ્તિ માટે પોતાના ભટકતા મનને હૃદયના કેન્દ્રમાં દરરોજ એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરે એ અભ્યાસ.

પતંજલિ ‘પાતંજલ યોગસૂત્ર’માં અભ્યાસની વ્યાખ્યા આપતાં કહે છે :

‘તત્ર સ્થિતૌ યત્નોઽભ્યાસઃ’

(યોગસૂત્ર ૧ : ૩)

“મનને સતત ચિત્તવૃત્તિ નિરોધની સ્થિતિમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો એ જ અભ્યાસ છે.” ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પણ અભ્યાસ અંગે કહે છે :

યતો યતો નિશ્ચરતિ મનશ્ચંચલમસ્થિરમ્ ।

તતસ્તતો નિયમ્યૈતદાત્મન્યેવ વશં નયેત ॥

(ગીતા ૬ : ૨૬)

અસ્થિર અને ચંચળ મન જે જે વિષય માટે “બહાર જાય તે તે વિષયમાંથી તેને હટાવીને, તેને વશ કરીને આત્મામાં જ જોડવું.” એ જ અભ્યાસ. તે નિયમિત કરવાથી મનુષ્યને ઉત્તમ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. અને શ્રીકૃષ્ણ આગળ કહે છે :

રોજેરોજ નિયમિતપણે એકધારો અભ્યાસ કરવાથી ધીમે ધીમે મનને એની ટેવ પડે છે. આવી શુભ ટેવોના સમૂહને જ ચારિત્ર્ય કહેવામાં

આવે છે. અભ્યાસને લઈને પડેલી શુભ ટેવોમાંથી જ સંસ્કાર પડે છે. આ સંસ્કારોની ઊંડી છાપ અચેતન મનમાં પણ સતત પડતી રહે છે. એથી અચેતન મન પણ શુભ તરંગોથી ઘડાય છે. એનામાં પડેલા કુસંસ્કારો ધોવાય છે. આથી જ પતંજલિ અભ્યાસ રોજ અને નિયમિત, કોઈ પણ જાતની આળસ વગર સતત કરવો જોઈએ એ બાબત પર ભાર મૂકે છે. તેઓ યોગસૂત્રોમાં કહે છે :

દીર્ઘકાલનૈરતર્યસત્કારો સેવિતો દૃઢભૂમિ ॥

(યોગસૂત્ર ૧ : ૧૪)

અભ્યાસ માટે જરૂરી ત્રણ બાબતો પતંજલિએ આપેલી છે. એક તો લાંબા સમય સુધી ધીરજ રાખીને અભ્યાસ કરવો જોઈએ. શરૂઆતમાં પરિણામ ન આવે. તોપણ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ. બીજું એ કે અભ્યાસ નિરંતર થવો જોઈએ. આજે બે કલાક મનને સ્થિર કરવા પ્રયત્ન કર્યો અને બીજે દિવસે સમય જ ન મળવાથી એકાગ્રતાનો અભ્યાસ ન થયો. તો ત્રીજે દિવસે આળસ આવશે, અને ચોથે દિવસે પછી ઈચ્છા જ નહીં થાય. અને એમ મન બિલકુલ તૈયાર નહીં થાય. આથી શરૂઆતમાં મન ધમપછાડા કરે તોપણ દરરોજ નિયમિત અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

ત્રીજું, એ કે આ અભ્યાસ આદરપૂર્વક કરવાનો છે. એમાં ભાવ રાખીને કરવાનો છે. પરાણે કે કોઈના દબાણ કે ભય હેઠળ આ અભ્યાસ થઈ શકતો નથી. પરંતુ આંતરિક રીતે મનને સ્થિર કરવાની દૃઢ ભાવના સાથે અભ્યાસ સતત ચાલુ રાખવાથી એનું પરિણામ લાંબે ગાળે અવશ્ય આવે જ છે.

અભ્યાસ સાથે જરૂરી છે, વૈરાગ્ય

અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય એકસાથે આવે છે, પણ વૈરાગ્યનું નામ

સાંભળીને માણસો ગભરાય છે. કેમ કે મોટા ભાગના મનુષ્યો એમ જ માને છે કે વૈરાગ્ય એટલે સંસારનો ત્યાગ કરીને ભગવાં વસ્ત્ર પહેરીને સંન્યાસ લઈ લેવો તે. પણ વૈરાગ્યનો સાચો અર્થ એ નથી. વૈરાગ્ય એટલે વિરાગ. એટલે કે રાગથી દૂર જવું તે. રાગ એટલે આસક્તિ. આસક્તિથી દૂર જવું એ વૈરાગ્ય છે. જ્યાં સુધી મન કોઈ અન્ય વસ્તુમાં આસક્ત હશે, ત્યાં સુધી તે બીજી કોઈ બાબતમાં એકાગ્ર થઈ શકશે નહીં. દા.ત. પુત્રને એક્સીડન્ટ થયો હોય અને માતાનું મન હોસ્પિટલમાં પડેલા પુત્રમાં જ હોય તો રસોઈમાં કે વાંચવામાં એનું મન જરા પણ લાગશે નહીં. કેમ કે મન પુત્રમાં જ લાગેલું છે. કોઈ વિદ્યાર્થી પિક્ચર જુએ છે, એમાં ત્રણ કલાક બગાડે છે. પણ વાસ્તવમાં તેના ત્રણ કલાક નહીં પણ ત્રણ દિવસ બગાડે છે, કેમ કે ત્રણ દિવસ સુધી તો વાંચતી વખતે એના મનમાં સતત પિક્ચરના જ વિચારો આવ્યા કરે છે. પછી ધીમે ધીમે એની અસર ભૂંસાય ત્યારે તે થોડું કંઈ વાંચી શકે છે. મન જેમાં આસક્ત હોય એનું ચિંતન એ રાતદિવસ કરે છે, એથી બીજી બાબતોમાં એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. જો પરિવારમાં કલહ હોય તો પણ ધંધામાં મન લાગશે નહીં. આથી અભ્યાસની સાથે સાથે અનાસક્તિ એટલે કે વૈરાગ્યની પણ એટલી જ જરૂર છે. મહર્ષિ પતંજલિ પણ એમના યોગસૂત્રમાં ચિત્તવૃત્તિના નિરોધ માટે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય બંને બાબતો ઉપર ભાર મૂકે છે. તેઓ કહે છે : “ અભ્યાસ વૈરાગ્યાભ્યામ્ તન્નિરોધઃ ”

(યોગસૂત્ર ૧ : ૧૨)

વ્યાસદેવ આ સૂત્રનું ભાષ્ય કરતાં કહે છે કે ચિત્તરૂપી નદી બે દિશામાં વહે છે. એક વિષયની દિશામાં થઈને પાપ તરફ અને બીજી વિવેકની દિશામાં થઈને કલ્યાણ તરફ. વૈરાગ્ય દ્વારા ચિત્તનદીને પાપ તરફ વહેતી અટકાવવામાં આવે છે, અને અભ્યાસ દ્વારા તેને કલ્યાણ તરફ વહેવડાવવામાં આવે છે. વૈરાગ્યના અભાવમાં અભ્યાસ આંધળો

છે અને અભ્યાસના અભાવમાં વૈરાગ્ય લૂલો છે. વૈરાગ્ય સાધનાને દિશા પ્રદાન કરે છે, અને અભ્યાસ તેને શક્તિ પ્રદાન કરે છે. રાવણ, કુંભકર્ણ, હિરણ્યકશિપુ વગેરે અસુરો અને આ યુગના અસૂરો હિટલર, મુસોલિની વગેરે આ વાતનું પ્રમાણ છે. વૈરાગ્ય વગરની એકાગ્રતા રાક્ષસોનું નિર્માણ કરે એટલી ખતરનાક બની શકે છે !

આસક્તિ એકાગ્રતાને ટકવા દેતી નથી

શ્રીરામકૃષ્ણ દેવ આ અંગે એક ઉદાહરણ આપતા હતા કે એક ખેડૂત પોતાના ખેતરમાં પાણી પીવડાવે છે, પણ તોય તેનો પાક સૂકાતો જાય છે. આથી તેણે ખેતરમાં તપાસ કરી તો જણાયું કે ઉંદરોએ મોટા મોટા ખાડાઓ પાડ્યા હતા, અને તેમાં બધુંય પાણી વહી જતું હતું. એમ આસક્તિરૂપી મોટા મોટા ખાડાઓ મનમાં હોય તો એકાગ્રતા એમાંથી સરી પડે છે. કોઈ વિદ્યાર્થી દશ કલાક વાંચતો હોય પણ એનું મન એની પ્રેમિકા પાસે દોડતું હોય તો તેનાં ખાલી પાનાં જ ફરતાં હોય છે. વાંચેલું મનમાં ઊતરતું નથી. આ વિષેની પણ એક દષ્ટાંતકથા છે. ચાર દારૂડિયા હતા. તેમણે ખૂબ દારૂ પીધો, પછી પૂનમની રાતે નાવની સહેલગાહે ઊપડ્યા. ચારેય જણાએ આખી રાત ખૂબ હલેસાં માર્યાં અને હોડી ચલાવી. સવારે તેમણે જોયું તો દૂર દૂર પહોંચવાને બદલે તેઓ જ્યાં હતા ત્યાં ને ત્યાં જ હતા ! એમ કેમ બન્યું ? પછી તેઓને ખબર પડી કે તેઓ લંગર ઉપાડવાનું જ ભૂલી ગયા હતા ! આથી ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરીએ પણ આસક્તિરૂપી લંગર ન ઉઠાવ્યું હોય તો આગળ વધી શકાતું નથી. એકાગ્રતા માટે પણ આસક્તિરૂપી લંગર ઉઠાવવું જરૂરી છે, નહીંતર પ્રયત્ન વ્યર્થ છે.

સાચી એકાગ્રતા માટે જરૂરી છે, કર્મ ફળ પ્રત્યેની અનાસક્તિ

આસક્તિના ત્યાગથી એકાગ્રતા જરૂર આવે છે. પણ એમાંય જો

કર્મના ફળ પ્રત્યે આસક્તિ રહેલી હશે, તો એકાગ્રતા નહીં આવે. આ કાર્યનું આ ફળ મને મળશે કે નહીં એની ચિંતામાં ને ચિંતામાં મન કોઈ બાબતમાં એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. દા.ત. માતાપિતા તેના પુત્રને એવું કહી દે કે, “જો, તું નાપાસ થઈશ તો તને કરિયાણાની દુકાને બેસાડી દઈશું.” તો એ વિદ્યાર્થી જ્યારે વાંચવા બેસે ત્યારે એક અજ્ઞાત ભય તેના મનમાં ધૂસી ગયો હોય છે. તે તેને કોરી ખાય છે કે “અરેરે, જો હું નાપાસ થઈશ તો મારે દુકાને પડીકાં વાળવા જવું પડશે ! આ ચિંતામાં ને ચિંતામાં તે સારી રીતે વાંચી શકતો નથી. અને પરિણામે તે આગળ ભણવા માટે જરૂરી માર્ક્સ મેળવી શકતો નથી. આથી જ ભગવાને ગીતામાં કહ્યું છે કે “મા ફલેષુ કદાચન.” કદી કર્મનાં ફળ પ્રત્યે આસક્તિ રાખવી નહીં. જેમના મનમાં ફળ પ્રત્યે આસક્તિ નથી, તેઓ જ પોતાનું કાર્ય આનંદપૂર્વક, એકાગ્રતાથી કરી શકે છે.

અભ્યાસ કેવી રીતે કરવો ?

અભ્યાસ કરવા માટે મનની તૈયારી કરવી પડે છે. મનને ભટકવું બહુ ગમે છે. તે સ્વૈરવિહારી છે. એને સ્થિર બેસીને અભ્યાસ કરવો બિલકુલ ગમતો નથી. પણ શરૂઆતમાં તો મનને પરાણે અભ્યાસમાં લગાડવું પડશે. આ વિષે સ્વામી વિવેકાનંદના શિષ્ય અને રામકૃષ્ણ મિશનના છટ્ટા પરમાધ્યક્ષ સ્વામી વિરજાનંદજી ‘પરમપદને પંથે’ પુસ્તકમાં કહે છે : કહેવત છે કે “કામ વિનાનું મન એ શેતાનનું કારખાનું !” એ સાવ સાચી વાત છે. તેને વશ કરવું હોય તો જોર કરીને તેને નિયમોના બંધનમાં બાંધવું જોઈએ. વિચાર કરીને એક એવો દૈનિક (Routine) કાર્યક્રમ કરવો કે જેનું પાલન કરી શકાય. અને દૈનિક સંકલ્પ રાખવો કે ગમે તે અવસ્થા આવે કે બીજું ગમે તે કામ આવી પડે પણ જે નિયમ બાંધ્યો છે તે ગમે તેમ કરીને પાળવો જ. આ પ્રકારની નિષ્ઠા અને દૈનિકતા જોઈએ. આહાર-વિહાર, ભણવું, ગણવું, વ્યાયામ, નિદ્રા,

કામકાજ, ધ્યાનભજન એટલે સુધી કે ખુશીમઝા, રમતગમત એ બધાં કામોનો એક નક્કી કરેલો સમય રહે. આડીઅવળી રીતે ફાવે તેવી રીતે દિવસ ગાળવાથી જીવન વૃથા જવાનું. નિયમ બાંધીને મનને દૃઢભાવે હુકમ કરીને કહેવું : “અરે, બાપલા, તું ઈચ્છે કે ન ઈચ્છે, તારે આ બધા નિયમો માનીને જ ચાલવાનું છે. થોડાક દિવસ તો મન વાંકું થઈને બેસશે, કોઈ રીતે અંકુશમાં આવશે નહિ. આમતેમ નાસભાગ કરવાનું. પરંતુ ત્યારે તેને કોઈ રીતે છોડવું નહિ, એને પકડીને પરાણે કામમાં લગાડવું. સાથે સાથે તેને સમજાવવું કે હિંસક પશુને વશ કરવું ને મનને વશ કરવું એક જ સરખું. અસીમ ધૈર્ય, ખંત અને ઈચ્છાશક્તિ જોઈએ. જ્યારે મન જોશે કે, “અરે, બાપ રે, કોઈ રીતે બંધન તૂટે તેમ નથી. ત્યાર પછી એ પોતાનું અક્કડપણું છોડશે. ડાહ્યુંડમરું થઈને તમે જેમ કહેશો તેમ કરશે. આને કહેવાય અભ્યાસયોગ. આ સિવાય મનને વશ કરવાનો બીજો કોઈ ઉપાય નથી એમ નક્કી જાણજો.”

જેમ સરકસના સિંહને કેળવવામાં રિંગમાસ્ટરને અથાક્ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. સિંહના ઘુર્ગટા અને ગુસ્સાનો ભોગ પણ બનવું પડે છે, છતાં વારંવારના પ્રયત્નથી તે સિંહને સ્ટુલ ઉપર બેસાડતો કરી દે છે. એવી જ રીતે ઘૂરકિયાં કરતા આપણા મનને પણ વારંવારના અભ્યાસથી કાબૂમાં લઈ શકાય છે.

૨. નિયમિતતા

એકાગ્રતા પ્રાપ્તિ માટે જીવનની નિયમિતતા ખૂબ જરૂરી છે. તે માટે જીવન જેટલું નિયંત્રિત હશે, તેટલું નિયમિત બનશે અને એટલી એકાગ્રતા વધશે.

કેટલાંય વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોને જ્યારે પૂછવામાં આવે કે

“તમે દરરોજ કેટલા વાગે ઊઠો છો ?”

“કંઈ નક્કી નહીં.” આ તેમનો જવાબ હોય છે, પછી કહે છે :

“કોઈ દિવસ સવારે આઠ વાગે અને રજા હોય તો બાર પણ વાગે.”

“તો પછી તમે રાત્રે સૂવો છો ક્યારે ?”

“કંઈ નક્કી નહીં, કોઈ વખત બાર વાગે અને સારું પિક્ચર હોય તો રાત્રે દોઢ-બે, પણ વાગી જાય.”

“તો પછી જમો છો કેટલા વાગે ?”

“એ પણ નક્કી નહીં. કોઈ દિવસ બાર વાગે અને કોઈ દિવસ બે પણ વાગી જાય અને રાત્રે ૧૦ પણ વાગી જાય.”

“અચ્છા તો તમે કેટલો સમય અભ્યાસ કરો છો ?”

“એ પણ નક્કી નહીં. કોઈ દિવસ મૂડ આવે તો બે-ત્રણ કલાક પણ વાંચી નાંખીએ, નહીંતર બે લીટી પણ ન વંચાય.” આવા વિદ્યાર્થીઓ જ્યારે પૂછે કે

“વાંચવામાં એકાગ્રતા આવતી નથી તો એ ક્યારે આવશે ?”

ત્યારે એનો જવાબ પણ એ જ છે કે

“કંઈ નક્કી નહીં.”

જીવન આવું અનિયંત્રિત હોય ત્યારે મનની એકાગ્રતા મેળવવાની ઈચ્છા રાખવી એ આકાશકુસુમવત્ ગણાય. મનને જો વશમાં કરવું હોય તો જીવનમાં નિયમિતતા હોવી જોઈએ. જેટલું જીવન નિયમિત હશે, તેટલું મન ઉપરનું નિયંત્રણ સરળ બનશે, અને જેટલું મન નિયંત્રિત હશે તેટલી એકાગ્રતા મેળવવામાં સરળતા રહેશે.

પણ આજકાલનાં યુવાનો અને વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનો કહે છે કે અમે તો સ્વાધીનતામાં માનીએ છીએ. નિશ્ચિત સમયના ચોકઠામાં

પુરાઈને કામકાજ કરવાં એ ગુલામી થઈ. પરાધીનતા થઈ. અમને એવી પરાધીનતા ખપતી નથી. પરંતુ આ કહેવાતી સ્વાધીનતામાં રાચનારાઓનાં જીવન ખરેખર સ્વાધીન છે ખરાં ? તેઓ તો ખરેખર પરાધીન છે. ગુલામ છે. પોતાના મનના ગુલામ. પોતાનું મન કહે તે પ્રમાણે અહીં તહીં ભટકે છે. મનની ઈચ્છાઓનો પવન તેમને જ્યાં ઘસડી જાય ત્યાં ઘસડાતા રહે છે. ફંગોળાતા રહે છે. આ સ્વાધીનતા ? શિસ્ત વગરનું જીવન તો મનની સો ટકા ગુલામીનું જ જીવન છે. સાચો સ્વાધીન તો એ કહેવાય કે જે પોતાના મનને પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ચલાવે, નહીં કે પોતે મનની ઈચ્છા પ્રમાણે ઘસડાય. પોતાના મન ઉપર જેમણે કાબૂ મેળવ્યો છે, એ જ સાચો સ્વાધીન છે. મન ઉપર કાબૂ મેળવવા માટે જીવનને શરૂઆતમાં બાહ્ય શિસ્તથી નિયમિત કરવું પડે છે. મહાત્મા ગાંધીજી પણ કહે છે કે “જ્યારે આત્મશિસ્ત ન હોય, ત્યારે બાહ્ય શિસ્ત અનિવાર્ય બને છે.”

મનનો સ્વભાવ જ નીચે જવાનો છે. આધ્યાત્મિક સાધકો અને મહાત્માઓના મનનો સ્વભાવ પણ નીચે જવાનો હોય છે. એ તો શ્રીરામકૃષ્ણ જેવા અવતારપુરુષો હોય તો તેમનું મન સતત ઊંચે જ રહેતું હોય છે. એમના મનને નીચે એટલે કે બાહ્ય ચેતનામાં લાવવા માટે સતત પ્રયત્ન કરવો પડતો હતો. જો ભગવાનની કૃપારૂપી પંપ મળે તો પંપની મદદથી જેમ કૂવામાંથી પાણીને ઊંચે ચઢાવી શકાય, તેમ આ કૃપાના પંપથી મનને ઊંચે લઈ જઈ શકાય છે. પણ એ કૃપા મેળવવા માટે પણ પાત્ર બનવું જોઈએ. કૃપા સિવાયનો બીજો રસ્તો છે, તે નિયમિત અભ્યાસનો. શ્રી રામકૃષ્ણ દેવના માનસપુત્ર સ્વામી બ્રહ્માનંદજી એક વાર્તાલાપમાં કહે છે : “નિયમ બનાવીને સાધનભજન કરવાં જોઈએ. નિષ્ઠા ઘણી મોટી વસ્તુ છે, નિષ્ઠા ન હોય તો કંઈ કામ થઈ શકતું નથી. “ભલે ને હું ગમે તે દશામાં હોઉં પણ મારે મારા નિયમનું પાલન કરવું જ જોઈએ. બધી બાબતોમાં એક નિયમ બનાવી લેવો. આટલા સમય

સુધી ધ્યાન કરીશ, આટલી વાર જપ કરીશ, આટલા સમય સુધી અધ્યયન કરીશ. આટલા સમય સુધી સૂઈશ. વગેરે.” અનિયમિત જીવનથી કોઈ કાર્ય સફળ થઈ શકતું નથી. શારીરિક અને માનસિક વિકાસનો એકમાત્ર ઉપાય છે, નિયમિત જીવન.

પરંતુ જેવું સમયપત્રક બનાવીને તેનું પાલન શરૂ કર્યું કે તુરત જ મનના ઠેકડા શરૂ થઈ જાય છે. એક જ સામાન્ય ઉદાહરણ લઈએ : સવારમાં વહેલા ઊઠવાનું નક્કી કર્યું અને જ્યારે સવારે વહેલા ઊઠવાની કોશિશ કરીએ કે તુરત જ મન કહેશે, વહેલા ઊઠવાથી આખો દિવસ સુસ્તી રહે છે, શરીર ભારે થઈ જાય છે ને ઊલટાનું કામ ઓછું થાય છે. વિદ્યાર્થી હોય તો કહેશે કે સવારે ખૂબ ઝોકાં આવે છે, ને કંઈ વંચાતું નથી. એમાં તો બેય બગડે છે, નથી વંચાતું કે નથી સરખી રીતે ઊંઘાતું. એના કરતાં સૂઈ જવું શું ખોટું? અને નિયમ બાજુએ રહી જાય છે. અને વ્યક્તિ આરામથી ઊંઘી જાય છે. પરંતુ જેઓએ મનમાં દૃઢ નિર્ધાર કર્યો છે તેઓ તો ઊઠી જ જાય છે. અને પોતાના સમયપત્રકને અનુસરવા લાગે છે. પણ હવે પછી શરૂ થાય છે, અચેતન મનની દલીલો. જાગૃત મન તો દૃઢ સંકલ્પ આગળ હારી ગયું, પણ અજાગૃત મન ? હવે તેનો વિરોધ શરૂ થશે, તે કહેવા લાગશે : “જોને, માથું ભારે થઈ જાય છે. મનને બિલકુલ આરામ મળતો નથી. આમાં તો યાદશક્તિ વધવાને બદલે ઘટે છે. કંઈ યાદ રહેતું નથી. સવારની ઊંઘ જ સાચી ઊંઘ હોય છે. એ ઊંઘ જ ફેશ કરી દે છે.” - આ છે અચેતન મનની દલીલો. જેઓ તેને વશ થઈ જાય છે તેઓ પછી ક્યારેય પોતાના મનને વશ કરી શકતા નથી. પણ જેઓ તેને પણ સાંભળતા નથી અને દૃઢ નિર્ધાર કરી સમયપત્રકને વળગી રહે છે, તેમનું અચેતન મન પણ પછી દલીલો કરીને થાકી જાય છે અને તે પણ વહેલા ઊઠવાનું અને બીજું સમયપત્રક સ્વીકારી લે છે.

કેટલાક લોકો એવું પણ માને છે કે સમયપત્રક પ્રમાણે ચાલવાથી

જીવન યંત્રવત્ અને કંટાળાજનક બની જાય છે. આ કંટાળાથી બચવા માટે સમયપત્રક વ્યવહારુ બનાવવું જોઈએ. રજાઓના દિવસ માટે જુદા પ્રકારનું સમયપત્રક બનાવીને જીવનમાં નવીનતા અને વિવિધતા લાવી શકાય. ઓછામાં ઓછો સૂવાનો, જાગવાનો, અભ્યાસનો અને સાધનાનો સમય નિશ્ચિત કરી લેવો જોઈએ.

કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરતાં પહેલાં તેમાં મનને પરોવવા માટે થોડો સમય જરૂરી હોય છે. જેમ કે ક્રિકેટ રમતી વખતે બેટ્સમેન સેટલ (settle) થઈ જાય પછી જ પોતાના શોટ રમી શકે છે. દરરોજ નિયત સમયે એક પ્રવૃત્તિ કરવાથી પછી મન આ પ્રવૃત્તિમાં પરોવાવા માટે માનસિક રીતે તૈયાર જ હોય છે. તેનો મૂડ બનાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

આધ્યાત્મિક સાધકોને માટે પણ નિશ્ચિત સમયે પ્રાર્થના-જપ-ધ્યાન કરવાની અત્યંત જરૂર રહે છે. કેમ કે એ સમયે પછી મન-જપ-ધ્યાન માટે તૈયાર થઈ ગયું હોય છે. પરંતુ મોટે ભાગે એવું બને છે કે આજે અર્ધો કલાક ધ્યાન કર્યું, કાલે એક કલાક ધ્યાન કર્યું અને પછી થોડા દિવસ બિલકુલ ધ્યાન ન કર્યું. આમ, અનિયમિત ધ્યાન કરવાથી ધ્યાનમાં એકાગ્રતા આવતી નથી. ધ્યાનમાં એકાગ્રતા લાવવા માટે નિયત સમયે નિયત સમય માટે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી બને છે. શ્રી રામકૃષ્ણ દેવ મુસલમાનોની નિયમિત નમાઝ પઢવાની ટેવને બિરદાવીને સાધનામાં નિયમિતતાનું મહત્ત્વ સમજાવતા.

મનને નિયમિતતાની એક વખત ટેવ પડી જાય પછી પણ સાવધ રહેવું પડે છે. જો એમાં એક વાર ભંગ થાય તો પછી મન પાછું વારંવાર ભંગ કરવા લાગે છે, શ્રીમા શારદાદેવી પોતાના અનુભવની વાત કરતાં કહે છે, “એકવાર તબિયત ખરાબ હતી, એટલે વહેલું ઉઠાયું નહીં, તો બીજે દિવસે આળસ આવી ગઈ અને વહેલું ન ઉઠાયું અને ત્રીજે દિવસે

તો આળસ વધી ગઈ અને વહેલા ઊઠવાની ટેવ જ જાણે બદલાઈ ગઈ ! મનના સંકળમાં આવી ગઈ. પછી થયું કે આ ન ચાલે. દૃઢ નિર્ધાર કર્યો અને ફરી નિયમસર વહેલા ઊઠવાનું શરૂ કર્યું.” જ્યારે નિયમિતતાની ગાડી પાટા ઉપરથી ઊતરી જાય ત્યારે અતિદૃઢ સંકલ્પ શક્તિની જરૂર પડે છે. જો સવારે વહેલા ઊઠવાથી આળસ ને ઊંઘ આવતાં હોય તો ઊઠીને કસરત કરી લેવી. એથી જડતા દૂર થઈ જાય છે અને સ્ફૂર્તિ આવી જાય છે. આળસ નામના રાક્ષસને તો શરીરમાં પ્રવેશવા જ દેવો ન જોઈએ.

એકાગ્રતા એ કોઈ જાદુઈ ચિરાગ નથી કે ‘ઇન્સ્ટન્ટ’ કોફીની જેમ ‘ઇન્સ્ટન્ટ એકાગ્રતા’ મળી જાય. એ માત્ર ભાષણ સાંભળવાથી કે માત્ર વાંચવાથી કે એક વખત વિચાર કરવાથી પ્રાપ્ત થનારી વસ્તુ નથી. પણ એના માટે દૃઢ નિર્ધાર કરી નિયમિત જીવન જીવતાં જીવતાં અભ્યાસ કરવો પડે છે. એમ કરવાથી તે અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. નિયમિત અભ્યાસની સાથે સાથે બીજી એક વસ્તુની પણ આવશ્યકતા રહે છે અને તે છે પવિત્રતા, મનની શુદ્ધિ.

૩. પવિત્રતા

એકાગ્રતાને મનની પવિત્રતા સાથે ગાઢ સંબંધ છે. એના માટેનું સૂત્ર છે, C is directly proportionate to P. P = purity C = concentration. એટલે કે જેટલું મન પવિત્ર હશે તેટલી એકાગ્રતા વધશે. પણ પ્રશ્ન એ છે કે મનની પવિત્રતા કેવી રીતે આવે ? તો એનો સીધો ઉપાય છે, અપવિત્ર વસ્તુઓથી દૂર રહેવું અને બીજો ઉપાય છે, મનને શુદ્ધ કરવા માટે ઉપાયો કરવા, ભગવાનને પ્રાર્થના કરવી વગેરે.

ગાંધીજીના ઓરડામાં ત્રણ વાંદરાઓની એક નાની શિલ્પકૃતિ રાખેલી હતી. એમાંનો એક વાંદરો બંને હાથેથી મુખ ઢાંકીને બેઠેલો હતો.

બીજાએ પોતાના બંને હાથોથી બંને આંખો ઢાંકી દીધી હતી અને ત્રીજાએ બંને કાન પર હાથ રાખી દીધા હતા. એનો અર્થ એ કે મુખથી ખરાબ બોલવું નહીં, આંખથી ખરાબ જોવું નહીં અને કાનથી ખરાબ સાંભળવું નહીં. આ ત્રણ ય વાંદરાઓની શિખામણ યાદ રાખવાથી મન બગડશે નહીં અને મન શુદ્ધ રહેવાથી એકાગ્રતા વધશે.

પરંતુ આથી જુદા પ્રકારની પણ વાંદરાની આવી શિલ્પકૃતિ રામકૃષ્ણ મઠમિશનના ઉપાધ્યક્ષ સ્વામી યતીશ્વરાનંદજીએ સ્વીટ્ઝર્લેન્ડમાં જોઈ હતી. ત્યાં એક સરોવરને કિનારે તેમણે ત્રણ વાંદરાઓનું શિલ્પ જોયું. તેમણે નજીક જઈને નિહાળ્યું તો તેમાંના એકે પોતાનો એક હાથ એક આંખ ઉપર રાખ્યો હતો અને તેની બીજી આંખ ખુલ્લી રાખી હતી. બીજાએ એક હાથથી અર્ધા મોઢાને ઢાંકી દીધું હતું, જ્યારે બાકીનું અર્ધું ખુલ્લું હતું. એ જ રીતે ત્રીજાએ પોતાનો એક હાથ એક કાન પર મૂકેલો હતો, જ્યારે તેનો બીજો કાન ખુલ્લો હતો. આ તે કેવું ? તેઓ વિચારી રહ્યા. પણ ઊંડું ચિંતન કરતાં તેમને વેદનો મંત્ર યાદ આવ્યો અને સમજાયું કે એક આંખ બંધ રાખી છે અને એક ખુલ્લી રાખી છે. એનો અર્થ એ કે સારું સારું જોવું. ખરાબ ન જોવું. એ જ રીતે અર્ધું મુખ ખુલ્લું છે, એટલે સારું સારું બોલવું પણ ખરાબ બોલવું નહીં. એક કાન ખુલ્લો છે, એનો અર્થ એ કે સારું સારું સાંભળવું, ખરાબ સાંભળવું નહીં. એટલે કે જે પવિત્ર અને સુંદર છે તેને જ ગ્રહણ કરવું. અપવિત્ર વસ્તુઓ ઈન્દ્રિયો દ્વારા ચિત્તમાં પ્રવેશવા દેવી નહીં. તેથી મન શુદ્ધ થાય છે અને ઈશ્વર પ્રત્યે હંમેશાં અભિમુખ રહી શકે છે. વેદનો આ મંત્ર હતો -

ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रुणुयाम देवाः

भद्रं पश्येमोक्षभिर्यजत्राः ।

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवा

सस्तनुभिर्यशेम देवहितं यदायुः

(ऋ ૧.૮૮.૮)

“અમે અમારા કર્ણો દ્વારા કલ્યાણકારી વચનો સાંભળીએ. અમારાં નેત્રોથી કલ્યાણકારી દૃશ્યો જોઈએ. સુદૃઢ શરીરથી (હે પરમાત્મા) આપની સ્તુતિ કરતાં અમે વિદ્વાનોને માટે કલ્યાણકારી જે આયુષ્ય છે, તે પ્રાપ્ત કરીએ.” આમ, આપણા મહાન ધર્મગ્રંથોમાં પણ, મનની પવિત્રતા માટે સદાકાળ મન શુદ્ધ રહે એ માટેની પ્રાર્થનાઓ અને ઉપાયો આપેલા જ છે.

શુદ્ધ મન કોઈ પણ બાબત પર સારી રીતે એકાગ્ર થઈને તેનું હાર્દ થોડી ક્ષણોમાં જ સમજી લે છે. આવા પ્રકારના મનને સમજાવવા માટે લાંબી સમજૂતિઓ આપવી પડતી નથી. એ ઉપરાંત પણ જો મન સંપૂર્ણપણે શુદ્ધ થઈ ગયું હોય, તો તેમાં પરમાત્માનું સ્પષ્ટ પ્રતિબિંબ પણ પડે છે. એવા પ્રકાશપૂર્ણ મનને માટે કોઈ જ કાર્ય અશક્ય રહેતું નથી. આ વિષેની બે ચિત્રકારોની એક સરસ વાર્તા આ પ્રમાણે છે :

પર્શિયાના રાજાને ચિત્રોનો ખૂબ શોખ હતો. આથી દેશવિદેશના ચિત્રકારો પોતાનાં ચિત્રો લઈને તેની પાસે આવતા રહેતા. આ વખતે ચીનથી એક ચિત્રકાર આવ્યો. તેણે કહ્યું, “હું શ્રેષ્ઠ ચિત્રો બનાવું છું. દરેક જગ્યાએ ત્યાંના ચિત્રકાર સાથે મારાં ચિત્રની હરીફાઈ ગોઠવવામાં આવે છે. એમાં હંમેશાં મારો જ વિજય થાય છે. આ બધાં એ વિજયનાં પ્રતીકો છે. અત્યાર સુધી ચિત્ર-હરીફાઈમાં મને કોઈ હરાવી શક્યું નથી. હું વિશ્વવિજયી ચિત્રકાર બનવા ઈચ્છું છું. એ આશયથી જ તમારે ત્યાં આવ્યો છું. તમારા દેશના શ્રેષ્ઠ ચિત્રકાર સાથે મારી હરીફાઈ યોજો. પછી અમારા બંનેનાં ચિત્રોમાંથી તમે કયું ચિત્ર શ્રેષ્ઠ છે, એ પસંદ કરી વિજયપત્ર આપો !”

રાજાએ પોતાના ચિત્રકારને બોલાવી આ પડકાર ઝીલી લેવા કહ્યું. ચિત્રકારે રાજાને તો હા પાડી દીધી. કેમ કે ના પાડી શકાય તેમ હતું જ નહીં. પણ પછી ઘરે આવીને તેને ખૂબ ચિંતા થવા લાગી. કેમ

કે તે જાણતો હતો કે પેલા શ્રેષ્ઠ ચિત્રકારની આગળ તેનું ચિત્ર સાવ ઝાંખું લાગશે. આ હરીફાઈમાં એ ક્યારેય જીતી શકશે નહીં. આથી તેને આખી રાત ઊંઘ આવી નહીં. બીજા દિવસથી તો ચિત્ર દોરવાનું શરૂ કરવાનું હતું ! કંઈક માર્ગ મળે તે હેતુથી તે પોતાના ગુરુ પાસે ગયો. તેમને સઘળી વિગત જણાવી કહ્યું : “આપ મને કોઈ રસ્તો બતાવો. નહીંતર મારે તો મરવું પડશે !” ખૂબ વિચાર કરીને પછી ગુરુએ કહ્યું : “તું જા, પહેલાં તો ચિત્ર બનાવવાની દીવાલને ઘસીઘસીને એકદમ સાફ અને એકદમ ચમકતી બનાવી દે. પછી હું આવીને તને કહીશ કે શું કરવું ?”

હવે હરીફાઈ શરૂ થઈ. મોટા ઓરડાની વચ્ચે એક પડદો રાખવામાં આવ્યો. સામસામી ભીંત પર બંને ચિત્રકારો પોતપોતાનું કામ કરવા લાગ્યા. ગુરુના આદેશ પ્રમાણે આ ચિત્રકાર ભીંતને ઘસીઘસીને ચમકદાર બનાવવાના કામમાં એવો લાગી ગયો કે ખાવા-પીવા કે ઊંઘવાનું પણ એને ભાન નહોતું રહ્યું. પેલી બાજુ ચીની ચિત્રકાર પોતાની બેનમૂન કલા ભીંત ઉપર ઉતારવા લાગ્યો. આમ, પાંચ દિવસ વીતી ગયા. પણ ગુરુજી કંઈ રસ્તો બતાવવા ન આવ્યા. એટલે એ મૂંઝાઈ ગયો ! પણ છતાં એને ગુરુમાં શ્રદ્ધા હતી એટલે તે દીવાલને ચક્રચકિત કરવાના કામમાં લાગી રહ્યો. એમ સાત દિવસ વીતી ગયા. અને હવે તો તેની પાસે ચિત્ર દોરવાનો સમય જ ન રહ્યો ! ત્યાં તેણે જોયું કે રાજાની સાથે તેના ગુરુજી પણ આવી રહ્યા છે. તેને મનમાં થયું કે છેલ્લી ઘડીએ પણ ગુરુજી કંઈ કીમિયો બતાવશે ! એટલે તે પ્રતીક્ષા કરતો ઊભો રહ્યો. રાજા, ગુરુજી અને પ્રધાન ઓરડામાં પ્રવેશ્યા. રાજાએ પડદો ઉઠાવ્યો અને ચીની ચિત્રકારના ચિત્ર ઉપર તેની દૃષ્ટિ પડી. તેના મુખમાંથી શબ્દો નીકળી પડ્યા ! વાહ, અદ્ભુત ! અને પછી પોતાના ચિત્રકારે શું દોર્યું છે, એ જોવા એ તરફ દૃષ્ટિ કરી તો તાજુબ થઈ ગયા ! ચીની ચિત્રકારે દોરેલા ચિત્ર જેવું જ આ ચિત્ર પણ હતું. પણ આમાં વિશેષ

ઊંડાણ અને ચળકાટ હતાં ! રાજાએ પોતાના ચિત્રકારનો વાંસો થાબડ્યો ને કહ્યું : “વાહ તેં તો રંગ રાખી દીધો. એના જેવું જ ચિત્ર દોર્યું અને તારું ચિત્ર એના ચિત્ર કરતાં પણ વધારે સરસ છે.

“મહારાજ, ઘૃષ્ટતા માફ કરજો. મેં ચિત્ર દોર્યું જ નથી. મેં તો ગુરુ-આજ્ઞા પ્રમાણે તેની દીવાલ ઘસીઘસીને ઊજળી ને ચમકદાર બનાવી છે.” એમ કહીને તેણે ગુરુજીને અને રાજાને પ્રણામ કર્યાં. ત્યારે રાજાએ કહ્યું, “ભલે પ્રતિબિંબ પડે છે, પણ એ તો મૂળ જેવો જ ઉઠાવ આપે છે.” આમ, રાજાએ તેને વિજયપદ્મ આપ્યું !

આ વાર્તા આપણને એ શીખવે છે કે મનને ઘસીઘસીને એવું શુદ્ધ બનાવી દેવામાં આવે તો તેમાં ભગવાનનું જે પ્રતિબિંબ પડે છે, એ પ્રતિબિંબ મૂળ જેવું જ તેજોમય હોય છે. આવા પવિત્ર અને શુદ્ધ મનમાં એકાગ્રતા સહજ બની જાય છે. આવું મન બહુ સહેલાઈથી ઈશ્વરમાં એકાગ્ર થઈ જતું હોય છે !

પરંતુ પ્રશ્ન એ થાય છે કે મનમાં તો અનેક પ્રકારની ગંદકીઓ અને કૂડા-કચરા ભરેલાં હોય છે ! કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, ઈર્ષ્યા, રાગ, દ્વેષ આ બધુંય નાનકડા મનમાં ઠાંસીઠાંસીને ભરેલું હોય છે. તો આ બધાંને કેવી રીતે દૂર કરવાં ? મન કંઈ દીવાલ નથી કે તેને ઘસીઘસીને ચકચકિત બનાવી દેવાય ? મનને સતત પીડતા રહેતા આ બધા વિકારોમાંથી કેવી રીતે મુક્ત કરવું ? મનમાં રહીને અશુદ્ધિ ફેલાવતા આ બધા વિકારો સાથે ઝગડવાથી એ દૂર થતા નથી. ઊલટાના વધારે ઝનૂની બનીને હુમલો કરે છે. આથી એને દૂર કરવાનો સરળ ઉપાય છે, એની ઉપેક્ષા કરવી. એના પ્રત્યે બિલકુલ ધ્યાન ન આપવું. પશ્ચિમને છોડવું હોય તો પૂર્વ તરફ ચાલવા માંડવાનું. પશ્ચિમ આપોઆપ દૂર થતું જશે. ચિંતા કર્યા વગર મનના વિકારો અને દુર્વૃત્તિઓની ઉપેક્ષા કરીને ધ્યેય પ્રત્યે સતત આગળ વધતા રહેવાથી મન ધીમે ધીમે સ્વચ્છ

બની જાય છે. આ સ્વચ્છ મનમાં ઈશ્વરનું પ્રતિબિંબ સહેલાઈથી પડે છે.

રામકૃષ્ણ મઠના દશમા પરમાધ્યક્ષ વીરેશ્વરાનંદજી મહારાજને એક યુવકે આવીને પૂછ્યું : “મહારાજ, મનમાં ખરાબ વિચારો આવે છે, મન શુદ્ધ થતું નથી તો શું કરવું ?” આના જવાબમાં તેમણે કહ્યું : “હું પુસ્તક વાંચતો હોઉં અને તમે આવો, તેમ છતાં તમારા તરફ ધ્યાન ન આપું તો શું કરશો ?”

“મહારાજ, તો હું પાછો જતો રહું.”

“બરાબર એવું જ છે. કુવિચારો મનમાં આવે, જો તમે ધ્યાન ન આપો તો તેઓ ચાલ્યા જશે.”

આશ્ચર્યની વાત એ છે કે આ બનાવના આગલા દિવસે બરાબર એમ જ થયું હતું. એ યુવક સવારે વીરેશ્વરાનંદજી મહારાજ પાસે ગયો હતો. તેઓ પુસ્તક વાંચતા હતા. તેણે ઓરડામાં પ્રવેશ કર્યો પણ પૂ. મહારાજે એના તરફ ધ્યાન આપ્યું નહોતું. થોડીવાર રાહ જોઈ એ યુવક પાછો ચાલ્યો ગયો. આમ તે યુવાનને સ્પષ્ટ ઉદાહરણ દ્વારા મનની અપવિત્રતા દૂર કરવાની સહેલી ને સરળ પદ્ધતિ મળી ગઈ.

જો મન શુદ્ધ અને પવિત્ર ન હોય, તેમાં ઈચ્છાઓ અને વાસનાઓ ભરેલાં હોય અને છતાં એવું મન જો કોઈ ધ્યેય પ્રત્યે એકાગ્ર બને તો તે ખતરનાક પરિણામો સર્જે છે. રાવણ એનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ છે. તપ દ્વારા તેણે મનની એકાગ્રતા સિદ્ધ કરી. પરંતુ ત્રણેય લોકને પોતાના તાબામાં રાખવાની તેની લાલસાએ રાક્ષસનું સર્જન કર્યું ! એટલે જ્યારે પૂ. યતીશ્વરાનંદજી મહારાજને એક સાધકે પૂછ્યું : “મહારાજ, મનની એકાગ્રતા કેળવી શકતો નથી.” ત્યારે તેમણે કહ્યું : “એ સારું છે કે તમને એકાગ્રતા મળતી નથી. જો કોઈ અશુદ્ધ મન એકાગ્ર બને તો તે બોંબની પેઠે ખતરનાક નીવડી શકે છે !” આથી જ એકાગ્રતા મેળવતા પહેલાં

મનની શુદ્ધિ આવશ્યક છે.

આ મનની શુદ્ધિ માટે દુર્વૃત્તિઓની ઉપેક્ષાની સાથે સાથે સત્સંગ, સદ્ગ્રંથોનું વાંચન અને પ્રાર્થના પણ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. આ બધાંથી મન ધીમે ધીમે તૈયાર થાય છે. મન તૈયાર થતાં દુર્વૃત્તિઓ અને વિકારો છૂટી જાય છે. પછી મન સહેલાઈથી એકાગ્ર બનવા લાગે છે.

૪. પ્રસન્નતા

મન દુઃખ અને ચિંતાથી ભરેલું હોય, યુવાન પુત્ર દારૂની લતે ચડી ગયો હોય, પુત્રી કોઈના પ્રેમમાં પડીને ઉચ્છૃંબલ બની ગઈ હોય, આ બધાનું ધમાસાણ મનમાં ચાલતું હોય તો મન કેવી રીતે એકાગ્ર બને ? એકાગ્રતા માટે મનની પ્રસન્નતા જરૂરી છે. સ્વામી વિવેકાનંદ તો કહે છે કે “કોઈ પણ પ્રાર્થના કરતાં તમે પ્રસન્નતા દ્વારા ઈશ્વરની વધારે નજીક પહોંચો છો.” જેમનું ચિત્ત પ્રસન્ન છે, તેઓ પોતાના દ્વારા વાતાવરણને પ્રસન્નતાથી ભરી દેતા હોય છે. સ્વામી વિવેકાનંદ ભાષણ કરતી વખતે જ ગંભીર રહેતા. બાકી તો બધો વખત હાસ્ય-વિનોદ કરતા રહેતા. આથી તેમની વિદેશી શિષ્યાઓએ એક વખત તેમને કહ્યું પણ હતું કે : “સ્વામીજી, આપ આધ્યાત્મિક ઉપદેશક છો. આપે તો ગંભીર રહેવું જોઈએ.” એના જવાબમાં તેમણે વિનોદમાં કહ્યું હતું : “હું હંમેશાં આવો વિનોદી હોતો નથી, હું ગંભીર પણ બની જાઉં છું. એ ત્યારે કે જ્યારે મને પેટમાં દુઃખતું હોય.” તેઓ કહેતા, “આપણે તો આનંદનાં સંતાનો છીએ, આપણે નિરાનંદ શા માટે રહેવું જોઈએ ?” ઘણા લોકો માને છે કે આધ્યાત્મિક માર્ગમાં આગળ વધવા માટે ગંભીર બનવું જોઈએ, પણ સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે : “આપણે ઉત્સાહી અને આનંદી થવું જોઈએ. ઉદાસીન ચહેરાઓ કંઈ ધર્મનું નિર્માણ કરી શકે નહીં, ધર્મ તો જગતની સહુથી વધુ આનંદપૂર્ણ વસ્તુ હોવી જોઈએ.” જેના દ્વારા આનંદરૂપ પરમાત્મા પ્રાપ્ત થાય છે, એ ધર્મ ઉદાસીન કેવી રીતે

હોઈ શકે ?

જો મન પ્રસન્ન હશે, તો મનમાં શાંતિ હશે. સ્થિરતા હશે. એવા મનમાં એકાગ્રતા ઝડપથી આવે છે. આવી આનંદભરી સ્થિતિમાં કાર્યો પણ ઝડપથી થાય છે. એ કાર્યોમાં સફળતા પણ જલ્દી પ્રાપ્ત થાય છે. વળી, પ્રસન્ન અને એકાગ્ર મનથી કરેલાં કાર્યો ઝડપથી તો થાય છે, પણ ઉત્તમ રીતે થાય છે. એ કાર્યો બગડતાં નથી. આથી સમય, શક્તિ અને સાધનોનો ઉત્તમ ઉપયોગ થવાથી પણ સફળતા ઝડપથી પ્રાપ્ત થાય છે.

૫. યુક્ત આહાર-વિહાર

સફળતા મેળવવા માટે સખત પરિશ્રમ કરવામાં આવે, અને તેથી સફળતા મળે પણ ખરી, પણ પછી એ સફળતાની સિદ્ધિનો આસ્વાદ લેવા શરીર ટકતું નથી. ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ માટે રાત-દિવસ સતત જપ-ધ્યાન કરવામાં આવે, ખાવા-પીવાનું પણ છોડી દઈને ઈશ્વરમાં જ રત રહેવાથી મનનું ઊર્ધ્વીકરણ થાય. પણ શરીર દુર્બળ રહીને પછી સાધનામાં સહાય આપતું નથી. શરીર થાકી જાય, બેસી શકાય નહીં. ચાલી શકાય નહીં અને અસ્વસ્થ શરીરથી મન પણ અસ્વસ્થ બની જાય છે, મન એકાગ્ર બની શકતું નથી. જેમ શરીરનો આધાર મન પર રહેલો છે, એમ મનનો આધાર શરીર પર રહેલો છે. આથી મનની એકાગ્રતા માટે શરીર પણ સ્વસ્થ હોવું જરૂરી છે.

રાજકુમાર સિદ્ધાર્થે પરમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે મહાભિનિષ્ક્રમણ કર્યું. વનમાં જઈ કઠોર તપશ્ચર્યા કરી. ખાધાપીધા વગર સતત આત્મચિંતનમાં ડૂબેલા રહ્યા. શરીર સૂકાઈ ગયું. સાવ દુર્બળ થઈ ગયું. ઊભા થતાં પડી જવાય તો ચાલી તો ક્યાંથી શકાય ? આવી સ્થિતિમાં આવી ગયા. આ સ્થિતિમાં તેઓ એક વૃક્ષ નીચે બેઠા હતા. એ સમયે રાજાના દરબારમાં નૃત્ય કરવા જઈ રહેલી નૃત્યાંગના અને તેની સખીઓ ત્યાંથી પસાર થઈ. તેઓ ગીત ગાતી ગાતી જઈ રહી હતી. એ

ગીતના શબ્દો સિદ્ધાર્થના કાને પડ્યા : “વીણાના તારને તમે વધારે તાણશો તો તૂટી જશે અને જો તમે તેને ઢીલા રાખશો તો તેમાંથી સંગીત નહીં પ્રગટે. બેસૂરું વાગશે.” સિદ્ધાર્થના મનમાં ઝબકારો થયો. ‘અરે, આ તો જાણે મારા માટે જ કહેવામાં આવેલા શબ્દો છે. અતિશય ઉપવાસોથી મેં શરીરને સૂકવી નાંખ્યું તો ધ્યાન પણ બરાબર થઈ શકતું નથી. વીણાના તારની જેમ આટલું બધું ખેંચવાથી શરીર જ તૂટી જશે. એ જ રીતે શરીરને ખૂબ પોષણ આપવાથી કે લાલનપાલન કરવાથી તે એશ-આરામમાં ડૂબી જશે તો પણ સાધના નહીં થાય. મોટા મોટા વિદ્વાન બ્રાહ્મણો પાસેથી મને જે જ્ઞાન ન મળ્યું તે આ અભણ બહેનના શબ્દોમાંથી મને મળ્યું. જો આકરી તપશ્ચર્યાથી આ શરીર જશે, તો મારી અને જગતની બધી આશાઓનો આધાર જ તૂટી જશે. મેં શરીરના તારને હદ બહાર ખેંચ્યા છે, એથી જ એમાંથી સત્યનું સંગીત નીકળતું નથી. માટે તપશ્ચર્યામાં પણ મધ્યમ માર્ગ અપનાવવો જોઈએ.”

‘મધ્યમપંથાવલંબનિયા’ બુદ્ધનો આ માર્ગ એક સામાન્ય નર્તકીના ગીતે તેમને આપ્યો. અને પછી તેમણે નક્કી કર્યું કે શરીરને સ્વસ્થ કરીને પછી હું ઊંડું ધ્યાન કરીને પરમજ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરીશ. એ પછી એમણે ગોપકન્યા સુજાતાની ખીર ખાધી. શરીરને યુક્ત આહાર આપી સ્વસ્થ કર્યું અને સ્વસ્થ શરીર દ્વારા ઊંડું ધ્યાન કરીને બુદ્ધત્વ પ્રાપ્ત કર્યું. શ્રીરામકૃષ્ણ દેવે પણ સાધના માટે મધ્યમ માર્ગની જ વાત કરી છે. અતિ ઉપવાસો નહીં, તેમ અતિ આહાર પણ નહીં. પણ પ્રમાણસર ખાવું, પીવું, હરવું, ફરવું, નિદ્રા લેવી. તો જ શરીર સ્વસ્થ રહે. સ્વસ્થ શરીરમાં મન પણ સ્વસ્થ રહે. એવું મન જ સારી રીતે એકાગ્ર થઈ શકે.

એકાગ્રતા અને ધ્યાન માટે આહાર, વિહાર, નિદ્રા, મનોરંજન અને પરિશ્રમ આ બધામાં સંયમ અને વિવેક હોવાં જરૂરી છે. ભગવાન બુદ્ધે પ્રબોધેલો મધ્યમમાર્ગ જ બધાં માટે ઉપયોગી છે. ગીતામાં પણ

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ આ જ વાત કહે છે :

યુક્તાહાર વિહારસ્ય યુક્તયેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુક્તસ્વપ્નાવબોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃખહા ॥

(ગીતા ૬ : ૧૭)

“દુઃખોનો નાશ કરવાવાળો યોગ તો યથાયોગ્ય આહારવિહાર કરવાવાળાને, કર્મોમાં યથાયોગ્ય પ્રયત્ન કરવાવાળાને અને યથાયોગ્ય સૂવાવાળા અને જાગવાવાળાને જ પ્રાપ્ત થાય છે.”

૬. આહારશુદ્ધિ

આપણામાં કહેવત છે કે અન્ન તેવું મન. જેવા પ્રકારનો ખોરાક હશે, તેવું મન ઘડાશે. લગ્નના જમણવારમાં તીખા તમતમતા, સ્વાદિષ્ટ ફરસાણો અને મિષ્ટાન્નથી ઠાંસીઠાંસીને પેટ ભર્યા પછી ઘરે આવીને વિદ્યાર્થી વાંચવા બેસે તો તે બિલકુલ વાંચી શકતો નથી. વાંચવાનું તો ઠીક પણ બીજું કોઈ કામ થઈ શકતું નથી, સિવાય ઊંઘવાનું. શરીર જડ અને ભારે થઈ જાય છે. બે દિવસ સુધી આ ભોજનનો ભાર વર્તાતો હોય છે. આવી સ્થિતિમાં મનની એકાગ્રતા થઈ શકતી નથી કે નથી કોઈ ઉમદા કાર્યનું આયોજન થઈ શકતું. છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં નારદ અને સનત્કુમારના સંવાદોમાં આધ્યાત્મિક જીવનની અને ધ્યાનની સફળતાની ચાવી આહારશુદ્ધિમાં બતાવેલી છે. સનત્કુમાર કહે છે :

આહારશુદ્ધૌ સત્ત્વશુદ્ધિઃ સત્ત્વશુદ્ધૌ ધ્રુવા સ્મૃતિઃ ।

સ્મૃતિલમ્બે સર્વગ્રન્થિનાં વિપ્રમોક્ષઃ ॥

(છાંદોગ્ય ઉપનિષદ ૭-૨૬-૨)

જ્યારે આહાર શુદ્ધ હોય ત્યારે મન શુદ્ધ થાય છે અને મન શુદ્ધ હોય ત્યારે ધ્રુવ સ્મૃતિ મળે છે, એટલે કે આપણી પોતાની આધ્યાત્મિક

ચેતનામાં આપણે પ્રતિષ્ઠિત થઈએ છીએ. એથી હૃદયની સર્વ ગ્રંથિઓ છૂટી થાય છે, અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

આમ, બધો આધાર આહાર ઉપર રહેલો છે. આદ્ય શંકરાચાર્ય આહાર એટલે ફક્ત ખાદ્યપદાર્થો એવો મર્યાદિત અર્થ પોતાના ભાષ્યમાં કરતા નથી. પણ આહાર એટલે ઈન્દ્રિયો દ્વારા જે કંઈ ગ્રહણ થાય છે, તે સઘળું. ‘નારદ ભક્તિસૂત્ર’માં પણ આ જ વાત કરી છે કે મુખ દ્વારા જે અન્ન ગ્રહણ કરીએ છીએ, એ ઉપરાંત આંખ દ્વારા જે કંઈ જોઈએ, કાન દ્વારા જે કંઈ સાંભળીએ અને ત્વચા દ્વારા જે કંઈ સ્પર્શીએ તે સઘળું આહાર છે. આ સઘળો આહાર શુદ્ધ હોય તો જ મન શુદ્ધ રહી શકે છે. સર્વપ્રથમ આપણે સ્થૂલ આહાર વિષે જોઈએ :

આ આહાર સપ્રમાણ હોવો જોઈએ. આહારનો અતિરેક પણ નહીં અને ઓછો પણ નહીં. વધારે ઉપવાસ કરવાથી ભગવાનમાં મન લાગતું નથી અને ખાવાની વાનગીઓના જ વિચારો આવ્યા કરે છે. ઠાંસીઠાંસીને ખાધું હોય તો પણ પેટ ભારે થઈ જતાં મન એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. સાવ ખાલી પેટે પણ કંઈ જ કામ થઈ શકતું નથી. શ્રી રામકૃષ્ણ દેવ કહે છે કે “ભૂખ્યા પેટે ભજન ન થાય. ખાલી પેટે ધ્યાન કરવું નહીં.” પેટના અગ્નિને આહુતિ આપવી જ જોઈએ. કળિયુગમાં અન્નગત પ્રાણ છે. એટલે કંઈ ને કંઈ અન્ન પ્રાણને આપવું જરૂરી છે. દક્ષિણેશ્વરમાં કલકતાથી આવેલી એક વૃદ્ધા ઉપવાસને કારણે સીડી ઉપરથી નીચે પડી ગઈ. ત્યારે શ્રીરામકૃષ્ણે કહ્યું હતું : “હું આ જોઈ ન શકું. ભૂખ્યા પેટે ધ્યાન ન કરવું.” એમણે સાધનાનો બહુ જ સરળ માર્ગ બતાવી દીધો.

આહાર સુપાચ્ય પણ હોવો જોઈએ. અને ઉત્તેજક ન હોવો જોઈએ તો જ મન શાંત અને સ્થિર રહે છે. સ્વામી બ્રહ્માનંદજી ‘ધ્યાન ધર્મ અને સાધના’ના પુસ્તકમાં જણાવે છે : “સાધનાની પ્રારંભિક અવસ્થામાં ખાવા-પીવાની બાબતમાં વિશેષ કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

શરીરની સાથે મનને ઘણો નિકટનો સંબંધ છે. ખાવાપીવાના દોષથી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય કથળી જાય છે અને તેને પરિણામે ધ્યાન-ધારણાનો અભ્યાસ પણ થઈ શકતો નથી. તેથી ખાવા-પીવાના વિષયમાં આટલા બધા આચારવિચાર પાળવા જોઈએ. ભોજનની વસ્તુઓ એવી હોવી જોઈએ કે સહેલાઈથી પચી જાય અને પુષ્ટિકારક હોય. વળી, ઉત્તેજક ન હોય. વધારે ખાવું પણ સારું નથી. એનાથી તમોગુણ વધે છે. અર્ધું પેટ ભરાય તેટલું ભોજન કરવું. બાકીનો પા ભાગ પાણીથી ભરવો. બાકીનો પા ભાગ વાયુના આવન-જાવન માટે ખાલી રાખવો.”

શરીર સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રહે તેવો ખોરાક હોવો જોઈએ. “શરીરમાદ્યં ખલુ ધર્મસાધનમ્.” સ્વસ્થ શરીર હશે તો જ કાર્યો થઈ શકશે અને સ્વસ્થ શરીર હશે તો જ સફળતાની સિદ્ધિનો આનંદ માણી શકાશે.

આહાર સાથે વિહાર પણ સંયમિત હોવો જરૂરી છે. વિહાર એટલે ઈન્દ્રિયોનો આહાર. જો વિહાર સ્વેચ્છાચારી હશે, તો મન ક્યારેય વશમાં રહેશે નહીં. આખો દિવસ મિત્રો સાથે ટોળટપ્પાં કર્યા હોય, મેળામાં ફર્યા હોય અને સાંજે વાંચવા બેસે તો વિદ્યાર્થીનું મન ભટકે જ. વાંચવામાં જરા પણ એકાગ્ર થઈ શકે નહીં. શરીર માટે જેમ સુપાચ્ય અને પૌષ્ટિક આહારની જરૂર રહે છે, તેમ મનને શક્તિશાળી બનાવવા માટે માનસિક પૌષ્ટિક આહારની જરૂર છે. એ આહાર છે પ્રાર્થના, ધ્યાન, જપ, સત્સંગ અને સદ્વાંચન. મનને ચંચળ કરે તેવાં કાર્યો કરવાં નહીં. ઈન્દ્રિયોના સદ્વ્યવહાર દ્વારા સદ્ગ્રંથોનું વાંચન કરીને, મનને ઊર્ધ્વગમન કરાવે તેવાં પુસ્તકોનું વાંચન કરીને, મનને ઉત્તમ ખોરાક આપી નિર્મળ અને પવિત્ર બનાવી શકાય.

નિદ્રા

શરીરને આરામ મળે અને તેના કોષો પાછા ચેતનવંતા બની જાય

એ માટે ભગવાને પ્રાણીમાત્રને નિદ્રાની ભેટ આપી છે. પ્રશ્ન એ છે કે કેટલા કલાકની ઊંઘ જરૂરી છે ? કેટલાક લોકો કુંભકર્ણની જેમ ઊંઘતા જ હોય છે. તેમને નિદ્રા અતિપ્રિય હોય છે. આવા લોકો પછી જીવનમાં પણ ઊંઘતા જ રહે છે. તેઓ કંઈ કરી શકતા નથી. કેટલાક લોકોને નિદ્રાદેવી સાથે એવાં રૂસણાં હોય છે કે નિદ્રાદેવી તેમની પાસે ફરકતી પણ નથી. એવા મનમાં ભારે તનાવ રહે છે. પૂરતી ઊંઘ ન કરવાથી તેમનું શરીર સુસ્ત અને થાકથી ભરેલું જ હોય છે. એમનો સ્વભાવ પણ ચીડિયો થઈ જાય છે, પછી તેઓ કોઈ પણ કામ સારી રીતે કરી શકતા નથી. આવા લોકોને પણ સફળતા મળતી નથી. સ્વસ્થ, શાંત અને ગાઢ ઊંઘ મનુષ્યને તાજગી બક્ષે છે. શક્તિ આપે છે. સ્ફૂર્તિ આપે છે. બીજા દિવસના કામ માટે મનુષ્ય સજ્જ થઈ શકે છે. આથી ઊંઘ ખૂબ જરૂરી છે. તે પણ નિયમિત. મોટા ભાગના સાધકો માટે પ્રારંભમાં છ થી સાત કલાકની ઊંઘ જરૂરી હોય છે. ઊંઘતા પહેલાં શ્રીમદ્ ભાગવત્, રામાયણ, ગીતા, રામકૃષ્ણ કથામૃત કે અન્ય કોઈ સદ્ગ્રંથનું વાંચન કરવાથી મનને આખા દિવસની પ્રવૃત્તિમાંથી પાછું વાળી શકાય છે અને પરમાત્મામાં એકાગ્ર કરી શકાય છે. સૂતાં પહેલાં સદ્ગ્રંથોનું થોડું પણ વાંચન જરૂરી છે, અને તે પછી પ્રાર્થના કરીને પછી સૂવા જવાથી મન ખૂબ જ શાંત થઈ ગયું હોવાથી સહેલાઈથી ઊંઘ આવી જાય છે. સ્વસ્થ તન અને સ્વસ્થ મન માટે આવી ઊંઘ ખૂબ જ જરૂરી છે. પછી મન જેમ જેમ શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક થતું જાય છે, તેમ તેમ શરીરની આવશ્યકતાઓ પણ ઓછી થતી જાય છે. ખોરાક અને ઊંઘ પછી ઓછાં થઈ જાય છે. પણ મન સતત ઊર્ધ્વગામી હોવાથી, તે સૂક્ષ્મ શક્તિઓને ગ્રહણ કરવા લાગે છે. તેનાથી સામાન્ય મન કરતાં અનેકગણાં વધારે કાર્યો થઈ શકે છે.

આ રીતે એકાગ્રતા માટે આવશ્યક બાબતોનું પાલન કરવાથી મનની એકાગ્રતા અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. તે દ્વારા દૈનંદિન જીવનમાં ટૂંકા

ગાળાની અને લાંબા ગાળાની બંને પ્રકારની સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ જો શાશ્વત સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો તેમણે પોતાના આંતર સ્વરૂપમાં એકાગ્રતા કરવી પડે છે, અને એ સઘન એકાગ્રતા છે, ધ્યાન. હવે આપણે ધ્યાન વિષે જોઈશું.



એક વિચારને ગ્રહણ કરો : તેને તમારું જીવન - સર્વસ્વ બનાવી દો, તેના વિશે ચિંતન કરો, તેનાં સ્વપ્ન સેવો. એ વિચાર પર જ જીવો : - તમારું મસ્તિષ્ક, તમારા સ્નાયુઓ, માંસપેશીઓ, જ્ઞાનતંતુઓ અને તમારા શરીરનું અંગેઅંગ - એ બધાંને એ વિચારથી ભરી દો. અને એ સિવાયના અન્ય સર્વ વિચારોને બાજુ પર મૂકી દો. સફળતા મેળવવાનો આ જ એક માર્ગ છે અને આ રીતે જ મહાન આધ્યાત્મિક વિભૂતિઓનો ઉદય થાય છે.

- સ્વામી વિવેકાનંદ

એકાગ્રતા અને ધ્યાન વચ્ચેનો તફાવત

સામાન્ય રીતે આપણે એકાગ્રતા અને ધ્યાનને એકરૂપ જ માનીએ છીએ. એકાગ્રતાની શક્તિ આવે એટલે ધ્યાન આપોઆપ જ આવી જાય છે, એવું માનવામાં આવે છે. પરંતુ એકાગ્રતા અને ધ્યાનમાં સ્પષ્ટ તફાવત છે. ધ્યાન એ ફક્ત સાધારણ એકાગ્રતા નથી. પણ વિશેષ પ્રકારની એકાગ્રતા છે. સામાન્ય મનુષ્ય પોતાના સ્થૂળ ભૌતિક લાભ અને દૈનંદિન સુખ માટે પોતાનાં કાર્યો ઉપર મનને એકાગ્ર કરે છે. વૈજ્ઞાનિકો પોતાના પ્રયોગો ઉપર, મનોવૈજ્ઞાનિકો પોતાના ચિંતન ઉપર મનને એકાગ્ર કરે છે. જ્યારે ધ્યાન એ પૂર્ણ સચેતન ઈચ્છાશક્તિ દ્વારા કરવામાં આવેલી પ્રક્રિયા છે. ધ્યાનમાં એક આધ્યાત્મિક આદર્શ એ એકાગ્રતાનો વિષય હોય છે. ધ્યાનમાં દુન્યવી વિચારોથી પર જવા માટેની પ્રક્રિયા હોય છે. એકાગ્રતા ભૌતિક વસ્તુઓ ઉપર પણ થઈ શકે છે, જ્યારે ધ્યાન એ ચેતનાના એક વિશેષ કેન્દ્ર પર કરવામાં આવે છે. એકાગ્રતાનું સ્વયં આધ્યાત્મિક મૂલ્ય ન પણ હોઈ શકે, પણ ધ્યાનનું આધ્યાત્મિક મૂલ્ય હોય છે. એટલે ધ્યાનમાં મનને પાછું વાળીને પોતાના ઉપર જ કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે. બંને વચ્ચેનો તફાવત આ પ્રમાણે છે :

(૧) સાધારણ એકાગ્રતામાં મન બાહ્ય વસ્તુઓ ઉપર કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે. આથી એકાગ્રતા કેળવવી પ્રમાણમાં સરળ છે. જ્યારે ધ્યાનમાં અંતરમાં મનને કેન્દ્રિત કરવાનું હોવાથી તે મુશ્કેલ બને છે. કઠોપનિષદમાં જે કહ્યું છે કે ઈશ્વરે બધી જ ઈન્દ્રિયોને બહિર્મુખ બનાવી છે, તેથી તે સહેલાઈથી અંતર્મુખ થતી નથી.

(૨) એકાગ્રતામાં બાહ્ય ઈન્દ્રિયો સક્રિય હોઈ શકે છે. તેથી બાહ્ય સંસાર સાથેનો સંબંધ વિચ્છેદ થતો નથી. ધ્યાનમાં બાહ્ય સંસ્કાર સાથેનો સફળતાનાં સ્વર્ણિમ સોપાનો - એકાગ્રતા અને ધ્યાન ૪૯

સંબંધ વિચ્છેદ થઈ જાય છે. યોગીઓ આને એક કેન્દ્રિય સ્થિતિ કહે છે. એટલે કે ધ્યાનમાં માત્ર છઠ્ઠી ઈન્દ્રિય મન જ સક્રિય રહે છે.

(૩) એકાગ્રતામાં મન વર્તુળાકારે ફરે છે. બાહ્ય વસ્તુઓથી કે ભીતરના સંસ્કારોથી ઉત્પન્ન થયેલી વૃત્તિઓથી મન પ્રભાવિત થાય છે, જ્યારે ધ્યાનાવસ્થામાં મન ચેતનાના એક જ બિંદુ ઉપર કેન્દ્રિત થાય છે અને ત્યારે એક જ વૃત્તિ (ઈષ્ટનું નામ કે રૂપ) કામ કરતી હોય છે.

(૪) એકાગ્રતા બાહ્ય વિષયો પરની આસક્તિના પરિણામ રૂપ હોય છે. જ્યારે ધ્યાન અનાસક્તિના પરિણામ રૂપે હોય છે. પોતાની ઈચ્છિત વસ્તુઓ ઉપર પોતાની આસક્તિના કારણે એકાગ્રતા મેળવવી સરળ છે. પણ અનાસક્તિપૂર્વક કોઈ વિચારમાં મગ્ન થવું મુશ્કેલ છે. જ્યારે આ અનાસક્તિમાં ઈશ્વરદર્શનની વ્યાકુળતા ભળે ત્યારે જ ધ્યાનમાં મગ્ન થવાય છે.

(૫) માનવમનની શક્તિઓ બે પ્રકારની છે. કંઈક સર્જન કરવું અને અનુભવ કરવો. મોટા ભાગની આપણી વિચારસરણી સર્જનાત્મક પ્રક્રિયા હોય છે. આપણે હંમેશાં નવી વસ્તુઓ, નવા સંબંધો, નવા વિચારો વગેરેનું સર્જન કરતાં હોઈએ છીએ. જ્યારે આપણે કંઈ સર્જન નથી કરી શકતાં ત્યારે સ્વપ્નલોકમાં રહીને મિથ્યા વસ્તુઓનું સર્જન કરીએ છીએ. વિજ્ઞાન, સાહિત્ય અને કળાની મહાન સિદ્ધિઓ એ સર્જનાત્મક એકાગ્રતા માટેના અથાક્ પ્રયત્નોનું પરિણામ છે. ધ્યાન એ મનને સર્જન કરતું અટકાવી પોતાના મૂળ તરફ લઈ જવાનો પ્રયત્ન છે. ધ્યાન એકાત્મતા અને શાંતિ તરફની કૂચ છે.

(૬) સાધારણ એકાગ્રતા એ સમયની ભીતરની દોડ છે, જ્યારે ધ્યાન સમયહીનતા (Timelessness) માં જવાનો પ્રયત્ન છે. મનુષ્ય હંમેશાં સમયમાં જીવે છે. તેને સમયસર ખાવું પડે છે. સમયસર કામ કરવું પડે છે. સમયના બંધનમાં રહેવું પડે છે. સમયનાં આ બંધનોમાંથી

ભાગી છૂટવા તે રજા લઈને ફરવા જાય છે. પરંતુ ત્યાં પણ તેને સમયનું ભૂત ઊડતું નથી. ત્યાં પણ નવલકથામાં કે સિનેમામાં મનને એકાગ્ર કરીને તે પોતાને ભૂલવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પણ નિષ્ફળ જાય છે. ધ્યાન એ મનુષ્યને સમયના બંધનમાંથી છોડાવીને તેના મનને ઉન્નત કરી ધીરે ધીરે સમય નિરપેક્ષતાની સ્થિતિમાં લઈ જવાનો પ્રયત્ન છે.

(૭) એકાગ્રતા એક અચેતન પ્રક્રિયા છે, જ્યારે ધ્યાન એ સ્વ તરફ અભિમુખ થવાની ચેતન પ્રક્રિયા છે. આપણે ખાઈએ છીએ, બોલીએ છીએ, ચાલીએ છીએ, કામ કરીએ છીએ. એકાગ્રતાપૂર્વક આ બધું કર્યું હોવા છતાં આપણને બધો સમય આનું ભાન હોતું નથી. ડો. યુંગના કહેવા પ્રમાણે આ બે વાક્યોમાં ઘણું અંતર છે : “હું કાર્ય કરું છું અને હું જાણું છું કે હું કાર્ય કરું છું.”

(૮) એકાગ્રતામાં બાહ્ય વસ્તુઓનું મહત્ત્વ છે. જો આપણે પુસ્તક વાંચતા હોઈએ તો પુસ્તક આપણી એકાગ્રતા નક્કી કરે છે. જો આપણે કાર્ય કરતાં હોઈએ તો કાર્ય આપણા મનનું નિયંત્રણ કરે છે. ધ્યાનમાં બાહ્ય વસ્તુઓ વિશેષ ભાગ ભજવતી નથી. બુદ્ધિ દ્વારા ધ્યાનાવસ્થામાં મનનું નિયંત્રણ થાય છે.

આ રીતે એકાગ્રતા સૌ કોઈ મેળવી શકે છે અને એકાગ્રતા દ્વારા બાહ્ય સફળતા પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. પણ જીવનની સાચી સફળતા, શાશ્વત સુખ, શાશ્વત આનંદની પ્રાપ્તિ માત્ર એકાગ્રતાથી થતી નથી. એના માટે ધ્યાન અનિવાર્ય છે. પરંતુ એકાગ્રતા એ પ્રથમ સોપાન છે. જો મનને એકાગ્રતાની ટેવ હશે તો ધ્યાન સરળ બની જશે, એટલે બંને એકબીજાનાં પુરક છે.



૭.

ધ્યાનનું મહત્વ

આધુનિક યુગમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીએ ભલે સ્થળ અને કાળનાં અંતરો ઓછાં કરી નાખ્યાં છે, ભૌતિક સુખસગવડનાં સાધનો અને કગણાં વધારી આપ્યાં છે, ચીજવસ્તુના ઉત્પાદનના ઢગલે ઢગલા સર્જી દીધા છે અને સ્વર્ગના જેવાં મનોરંજનનાં સાધનો ઉપલબ્ધ કરી દીધાં છે. પણ એમ છતાં જો કોઈ પણ મનુષ્યને પૂછીએ તો તે એમ જ જણાવશે કે એના જીવનમાં સુખશાંતિ નથી. દરેક મનુષ્યનું જીવન તનાવથી ભરેલું જણાય છે. તેથી જ માનસિક રોગો અને આત્મહત્યાનું પ્રમાણ દિનપ્રતિદિન વધી રહ્યું છે. એ સંજોગોમાં મનુષ્યને જો કોઈ સાચાં સુખશાંતિ આપી શકે તેમ હોય તો તે એકમાત્ર ધ્યાન છે. આ ઉપરાંત અનેક રોગો વધી ગયા છે. મોટા ભાગના મનુષ્યો અનિદ્રાના રોગથી પીડાઈ રહ્યા છે. મનોરોગીઓનું પ્રમાણ વધતાં મેન્ટલ હોસ્પિટલો વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં ખૂલી રહી છે. આવી પરિસ્થિતિમાં સાચા સુખ અને શાંતિ માટે ધ્યાનની જેટલી આવશ્યકતા આધુનિક યુગમાં રહેલી છે, તેટલી ક્યારેય નહોતી.

૧. સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ માટે ધ્યાનની આવશ્યકતા

આજકાલ તો ઉદ્યોગધંધાઓમાં આંતરરાષ્ટ્રીય હરીફાઈ તીવ્ર બની છે. તેમાં ટકવા માટે ઉદ્યોગપતિઓ પણ સતત દોડધામ કરી રહ્યા છે. ઉપરાંત મજૂરોના પ્રશ્નો, મંદી, વગેરેને લઈને ધંધાકીય ક્ષેત્રે પણ તનાવ જોવા મળે છે. આથી જ મેનેજમેન્ટમાં 'સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ' મહત્વનો વિષય બની ગયો છે. દેશવિદેશની અનેક કંપનીઓએ પોતાના અમલદારો અને ઓફિસરોના માનસિક તનાવને દૂર કરવા

ધ્યાનના વર્ગો પણ શરૂ કર્યા છે. 'મહિન્દ્રા એન્ડ મહિન્દ્રા' જેવી કંપનીઓ આ માટે અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક એલિસ એલ્બર્ટ દ્વારા પ્રતિપાદિત આર.ઈ.ટી.વિધિ (R.E.T. Rational Emotive Theory) નો ઉપયોગ કરી રહી છે. 'બિઝનેશ ટુ ડે'માં જણાવ્યું હતું કે લાર્સન એન્ડ ટુબ્રો (L&T), ડી.સી.એમ. (DCM), સેમટેલ ઈન્ડિયા, એચ.પી.સી.એલ. (HPCL), બી.એચ.ઈ.એલ. (BHEL), વગેરે અનેક મોટી કંપનીઓએ આ માટે ધ્યાન અને યોગનો સહારો લીધો છે. આજે આર્થિક ક્ષેત્રે વિશ્વકક્ષાએ ગળાકાપ હરીફાઈ થઈ રહી છે તેથી મોટી મોટી કંપનીઓના મેનેજરોમાં માનસિક તનાવ વધી રહ્યો છે. ઈન્ટરનેશનલ સર્વે રિસર્ચ કોર્પોરેશન શિકાગોના સર્વેક્ષણ અનુસાર હવે અમેરિકાની ૪૦ ટકા કંપનીઓ સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ માટે નિયમિત કાર્યક્રમોનું આયોજન કરે છે.

એમસ્ટરડેમના મેનેજમેન્ટ કન્સલ્ટન્ટ શ્રી થીસત અનેક કંપનીઓમાં ધ્યાન અને કુંડલિનીયોગ કરાવી રહ્યા છે. તેમણે પોતાના પુસ્તક Rhythm of Managing માં આ વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરી છે.

માનસિક તાણ દૂર કરવા ધ્યાન બહુ જ ઉપયોગી છે. એ અંગે ઘણા પ્રયોગો થઈ રહ્યા છે. જાપાનના ન્યુરોસાઈકિયાસ્ટ્રીસ્ટ શ્રી કાસ્માત્સુ અને શ્રી હીરાઈએ ઈ.ઈ.જી. દ્વારા ઝેન સાધુઓ ધ્યાન કરતા હતા ત્યારે ધ્યાનની મગજ ઉપરની અસરો વિશે પ્રયોગો કર્યા. તેમણે પહેલાં તો ૧૦ થી ૧૨ c.p.s. ના આલ્ફા તરંગો જોયા. પછી તરંગોની ફ્રીક્વન્સી ઘટીને ૮ થી ૧૦ c.p.s. થઈ ગઈ અને આ પછી ૪ થી ૭ c.p.s. ના થીટા તરંગો દેખાયા. થીટા તરંગો ચિત્તની પ્રશાંતિની માત્રાના સૂચક છે. આમ, વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે ધ્યાન મનને શાંત કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

૨. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે ધ્યાનની આવશ્યકતા

શરીરના રોગોને દૂર કરવા માટે ધ્યાન અસરકારક ઉપાય છે. એ

ભારતના ઋષિમુનિઓએ પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં જે સાબિત કરીને પોતાના નિરામય શતાયુ દ્વારા બતાવ્યું હતું, તે હવે આજના વૈજ્ઞાનિકો સ્વીકારવા લાગ્યા છે. હાર્વડ મેડિકલ સ્કૂલના પ્રોફેસર ડૉ. હર્બર્ટ બર્ન્સને પ્રયોગો દ્વારા પુરવાર કરી આપ્યું છે કે ધ્યાનથી મન ઉપર એટલી બધી અસર થાય છે કે ‘બ્લડપ્રેસર’ ઓછું થઈ જાય છે. પોતાના આ પ્રયોગો અને તેનાં પરિણામ તેમણે The Relaxation Responses નામના પુસ્તકમાં પ્રકાશિત કર્યાં છે.

મોટા ભાગના શારીરિક રોગોનું કારણ મન છે. મનમાં જો ચિંતા હોય, હતાશા કે નિરાશા હોય તો શરીર અવશ્ય માંદું પડે છે. વૈજ્ઞાનિકો જણાવે છે કે સામાન્ય રીતે મગજને ૨૦ ટકા લોહી જોઈએ છે. પણ જો મગજમાં તનાવ હોય તો વધારે લોહી જોઈએ. આ વધારાનું લોહી મગજ, પેટ કે કરોડરજજુના સ્નાયુમાંથી લઈ લે છે. આથી અલ્સર, રક્તચાપ, હૃદયરોગ, સ્પોન્ડિલિસિસ વગેરે રોગો થાય છે. ડૉ. દીપક ચોપ્રાએ પોતાનાં સુપ્રસિદ્ધ પુસ્તકો ધ ક્વોન્ટમ હિલિંગ, ધ એઈજલેસ બોડી એન્ડ ટાઈમલેસ માઈન્ડ વગેરેમાં ધ્યાનની માનસિક અને શારીરિક તંદુરસ્તી ઉપર કેવી અસર પડે છે, તે જણાવ્યું છે.

શરીર પર મનની કેવી અસર પડે છે તે વિશે એક રસપ્રદ પ્રસંગ પૂ. સ્વામી યતીશ્વરાનંદજી મહારાજ દ્વારા લખાયેલ પુસ્તક ‘મેડિટેશન એન્ડ સ્પીરીચ્યુઅલ લાઈફ’માં ટાંકવામાં આવ્યો છે. એક સ્ત્રી સંધિવાના રોગથી પીડાતી હતી. ઘણી દવા કરી પણ રોગ મટતો ન હતો. આ રોગથી તે કંટાળી ગઈ હતી. તે ‘ડીપ્રેશન’માં આવી ગઈ હતી એટલે તે એક ‘સાઈકીએટ્રીક’ પાસે ગઈ. તે મનોચિકિત્સકે તેની બધી વાતો ધ્યાનથી સાંભળી. પછી તેના પરિવારજનો વિષે તેને પ્રશ્નો પૂછ્યા અને ઘણી માહિતી મેળવી. તેમાંથી તેને તે સ્ત્રીના રોગનું મૂળ કારણ મળી ગયું. એ કારણ હતું, તેની બહેન સાથેનો અણબનાવ. એ ચિકિત્સકે તેને

કહ્યું : “તમારો રોગ હવે ગયો જ સમજજો. પણ તમારે તમારી બહેન સાથે પ્રેમભર્યો વર્તાવ કરવો પડશે. તમે તેને ખરા દિલથી ચાહશો તો તમે સાજાં થઈ જશો.”

“ના એને તો હું જિંદગીભર બોલાવીશ નહીં. એણે મારા વિષે બધાંને કેવું ખોટું ભરાવી દીધું છે. એ માફીને લાયક જ નથી.”

“તો પછી તમે જિંદગીભર આ આંગળાંની અકડાઈ અને સંધિવાના દર્દની પીડા ભોગવ્યા કરો.”

“આવું તે નિદાન કદી હોય?” એમ કહેતી કહેતી તે સ્ત્રી ચાલી ગઈ. પણ બેએક મહિના પછી તે હસતી હસતી પાછી આવી અને આભાર માનતાં તેણે એ મનોચિકિત્સકને કહ્યું : “ખરેખર, તમારી સલાહ માનીને હું સામે ચાલીને મારી બહેનના ઘરે ગઈ અને કહ્યું : ‘આખરે તો આપણે બેય સગી બહેનો છીએ. આપણી વચ્ચે આવા અબોલા શોભતા નથી. ચાલ, મેં તને બધું માફ કરી દીધું.’ પછી તો મારી બહેન મને ભેટીને રડવા લાગી, તેણે પણ ભૂલ કબૂલ કરી લીધી. આમ, અમારી વચ્ચે પહેલાં જેવો જ પ્રેમનો તંતુ જોડાઈ ગયો. અને આશ્ચર્ય ! મારા સાંધાઓનું અક્કડપણું ધીમે ધીમે ઓછું થવા લાગ્યું. અને હવે તો હું લગભગ સાજી થઈ ગઈ છું.” મનના ભાવોની શરીર પર કેટલી ઊંડી અસર પડે છે, એનું આ સચોટ ઉદાહરણ છે. ધ્યાનથી મન શાંત અને સ્થિર થાય છે અને તેથી શરીર પણ સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રહે છે.

મનની અવસ્થાનો પ્રભાવ શરીર પર પડે છે. આ વિષે રાલ્ફ વાલ્ડ્રો દ્રાઈને પોતાના પુસ્તક ‘ઈન ટ્યુન વીથ ધ ઈનફિનિટ’માં એક અન્ય દૃષ્ટાંત આપ્યું છે. એક વખત પ્લેગની દેવી બગદાદ તરફ જઈ રહી હતી, ત્યારે એક મુસાફરને તેનો ભેટો થતાં તેણે પૂછ્યું : “તમે કઈ તરફ જઈ રહ્યાં છો ?” ત્યારે તેણે કહ્યું : “હું પાંચ હજાર માણસોને મારવા બગદાદ જાઉં છું.” ફરી તે જ્યારે પાછી ફરતી હતી ત્યારે એ

મુસાફર પાછો તેને મળ્યો અને કહ્યું : “તમે તો પાંચ હજાર મનુષ્યોને મારવાનું કહેતાં હતાં અને મેં સાંભળ્યું છે કે પચાસ હજાર માણસો પ્લેગથી મરી ગયાં !” ત્યારે એ દેવીએ કહ્યું : “મેં તો તને કહ્યું હતું, તેમ પાંચ હજાર માણસોને જ માર્યાં છે, પણ બીજા બધા તો ભયથી અને ચિંતાથી મરી ગયાં !” અને ખરેખર આવું જ બને છે. ભય અને ચિંતાથી શરીરમાં રોગો વધારે ઝડપથી ફેલાય છે અને સાજાં સમાં માણસો પણ મરી જતાં હોય છે ! ભય અને ચિંતાથી શરીરમાં જીવનપ્રવાહ વહેવાના માર્ગો સંકોચાઈ જાય છે. શરીરમાં પ્રાણશક્તિ બહુ જ ધીમેથી વહેવા લાગે છે. પરંતુ ધ્યાન કરવામાં આવે તો આશા અને શાંતિના સંચાર દ્વારા શરીરમાં જીવનપ્રવાહના માર્ગો વધારે વિકસિત અને ખુલ્લા થાય છે. શરીરમાં પ્રાણશક્તિ વેગથી કૂદકા મારતી વહેવા લાગે છે. એટલે શરીરમાં રોગો ટકી શકતા નથી.

એક પ્રખ્યાત અમેરિકન ડૉક્ટરે મનુષ્યના મનનો ઊંડો અભ્યાસ કરીને જણાવ્યું કે મન જ શરીરનો સર્જક છે. કોઈ પણ આકાર, રોગ કે દુર્વ્યસનની કલ્પના જ્યારે પ્રથમ મનમાં થાય ત્યારે તેનું માનસિક ચિત્ર ખડું થાય છે અને એ ચિત્રની જ શરીર ઉપર અસર થવા લાગે છે. ક્રોધથી થૂંકમાં એટલો ફેર પડે છે કે થૂંક જ વિષરૂપ બની જાય છે. એકાએક થઈ આવતી પ્રબળ અસર એટલી બધી થાય છે કે ઘણીવાર તેનાથી હૃદયને ભારે ધક્કો લાગે છે. કેટલીક વાર તો હૃદયનું ધબકવું પણ બંધ થઈ જાય છે અને મનુષ્ય મૃત્યુ પામે છે. લાગણીઓના સખત આવેગથી મનુષ્યો ગાંડા થઈ જાય છે. એનાં પણ ઘણાં દૃષ્ટાંતો જોવા મળે છે. વૈજ્ઞાનિકોએ ઘણા પ્રયોગો કરી સાબિત કર્યું કે સામાન્ય મનુષ્યના પરસેવામાં અને અપરાધ કરવાથી જેનું કાળજું ધડકી રહ્યું હોય એવા ગુનેગારોના પરસેવામાં બહુ જ ફેર હોય છે. વૈજ્ઞાનિકોએ અનેક વખત આ એક પ્રયોગ કર્યો છે કે કેટલાક મનુષ્યોને એક ગરમ ઓરડીમાં બેસાડ્યા.

એમાં કોઈ કોધી, કોઈ કામી, કોઈ ઈર્ષાળુ વગેરે હતા. ગરમ ઓરડીના વાતાવરણને લઈને બધાંને ખૂબ પરસેવો થતો હતો અને આ પરસેવાનાં ટીપાંઓને લઈને રાસાયણિક પ્રયોગ ઉપરથી તેનું પૃથક્કરણ કર્યું, અને એ જ વખતે તેઓએ તારણ કાઢી આપ્યું કે કયા કયા મનુષ્યોમાં કેવી કેવી લાગણીઓ પ્રબળ હતી. આ બધા પ્રયોગો ઉપરથી એ સ્પષ્ટ થાય છે કે મનની શરીર પર સીધેસીધી અસર થાય છે.

રાજ્ઞ વાલ્ડો ટ્રાઈનને કોઈએ પૂછ્યું કે શું કેવળ આંતરિક શક્તિના પ્રયોગથી રોગમાંથી શરીરને સાજું કરી શકાય ? તેના ઉત્તરમાં તેમણે જણાવ્યું કે “જરૂર સાજું કરી શકાય ? અને શરીરને નીરોગી સ્થિતિમાં લાવવાનો એ જ સ્વાભાવિક માર્ગ છે. અમુક દવાઓ-ઔષધો કે બાહ્ય ઉપચાર એ તો બનાવટી માર્ગ છે. જીવનશક્તિના સ્થૂળ માર્ગમાં જે કંઈ અડચણરૂપ હોય તેને દૂર કરવાનું જ કાર્ય દવાઓ કરે છે. બાકી શરીરના રોગો મટાડવાનું ખરું કામ તો આંતરશક્તિઓ જ કરે છે.”

એક પ્રખ્યાત સર્જને આ વિષે પોતાનો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય આપતાં કહ્યું હતું : “શરીરને પોષણ આપનાર ખરું તત્ત્વ જે જીવનશક્તિ છે, તેનો ઘણા સમયથી વૈદકશાસ્ત્રમાં બિલકુલ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો નથી. બધા ડોક્ટરોનું ધ્યાન મન પર જડ પદાર્થની શી અસર થાય છે, એના ઉપર જ કેન્દ્રિત થયેલું છે. અને તેને લગતા જ ઉપાયો આપવામાં આવેલા છે. આનું પરિણામ એ આવ્યું કે ડોક્ટરો સમયની સાથે પ્રગતિ કરી શકતા નથી અને તેથી શરીરના રોગો દૂર કરવામાં મન કેટલો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, તેનો અભ્યાસ ઊંડાણપૂર્વક થયો નથી. ક્યાંક ક્યાંક માત્ર બીજ રૂપે એ વિચાર જોવામાં આવે છે. પરંતુ હવે ડોક્ટરો પણ શરીર ઉપર થતી મનની અસરો વિષે જાગ્રત થયા છે અને આધુનિક યુગમાં ડોક્ટરો એના પ્રયોગો કરવા લાગ્યા છે.”

આપણા સાધુ-મહાત્માઓ અને યોગીઓ ધ્યાન દ્વારા પોતાના

મન ઉપર નિયંત્રણ કરી પોતાના શરીરનું આરોગ્ય જાળવી રાખતા હતા. સ્વામી બ્રહ્માનંદજી મહારાજ પણ પોતાના ‘ધ્યાન, ધર્મ અને સાધના’ પુસ્તકમાં કહે છે : “ધ્યાનથી ફક્ત મનમાં જ શાંતિ આવે છે, એવું નથી. તેનાથી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પણ સારું થાય છે.” આમ, શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ધ્યાન કરવું જરૂરી છે.

૩. નિશ્ચિત ધ્યેય પ્રત્યે ગતિ કરવા માટે ધ્યાન આવશ્યક છે.

એક વખત એક મોટરચાલક પૂર ઝડપે પોતાની મોટર ચલાવતો હતો. તેને પોતાના શહેરમાં જવું હતું પણ તે રસ્તો ભૂલી ગયો હતો. આથી તેણે મોટર ઊભી રાખીને ત્યાંથી પસાર થઈ રહેલા એક વિદ્યાર્થીને પૂછ્યું : “મારે આ શહેરમાં જવું છે, તો હું આ રસ્તે પહોંચી શકીશ ?”

“હા, જરૂર પહોંચી શકશો !”

“અહીંથી કેટલું દૂર છે ?” તેણે પૂછ્યું.

આ વિદ્યાર્થી ભૂગોળનો અભ્યાસ કરતો હતો. તેણે કહ્યું : “અહીંથી પચીસ હજાર માઈલ દૂર છે.” પછી મોટરચાલકે પૂછ્યું : “અને જો હું આ બીજે રસ્તે જાઉં તો ?”

“તો માત્ર બે માઈલ દૂર છે.”

આ કહેવાનો અર્થ એ થયો કે પૃથ્વી ગોળ છે, એટલે ક્યારેક ને ક્યારેક તો તમે ફરીફરીને પણ તમારા ગંતવ્ય સ્થળે પહોંચી જ શકો. આપણે સહુ સંસારના કામકાજમાં એટલા બધા ડૂબેલા છીએ કે આપણને એટલું વિચારવાની પણ કુરસદ મળતી નથી કે આપણા જીવનનો ઉદ્દેશ શો છે, આપણા જીવનની મોટરને આપણે પૂર ઝડપે હંકારીએ છીએ પણ આપણે સાચી દિશામાં જઈ રહ્યા છીએ કે નહીં એનો ખ્યાલ રાખતા નથી. આપણા રોજિંદા જીવનમાં થોડીક ક્ષણો પણ જો આપણે ધ્યાનમાં

ગાળીએ તો આપણે જીવનની સાચી દિશા સમજી શકીએ છીએ. અને સાચી દિશા મળતાં એ પ્રમાણે જીવનને પણ ગોઠવી શકીએ છીએ. જેઓ જીવનમાં કોઈ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છે છે અથવા જીવનને નિરર્થક વેડફી દેવા માગતા નથી તેઓ માટે પણ ધ્યાનની અત્યંત આવશ્યકતા છે અને આધ્યાત્મિક રીતે આગળ વધવા માટે તો ધ્યાન અનિવાર્ય બની રહે છે.

રામકૃષ્ણ મઠ અને મિશનના દશમા પરમાધ્યક્ષ સ્વામી વીરેશ્વરાનંદજી મહારાજ એક જાપાની છોકરા વિષેની સુંદર વાતો કહેતા, “એક ગામડામાં આ છોકરો કોઈને ત્યાં નોકર હતો. એક દિવસ તેના માલિકે તેને નજીકના શહેરમાં જઈને ચીજવસ્તુઓ ખરીદી લાવવા કહ્યું. એ ચીજવસ્તુઓની યાદી અને તે માટેના પૈસા પણ તેને આપ્યા. છોકરો શહેરમાં તો આવ્યો, પણ તે કોઈવાર શહેરમાં ગયો ન હતો, એટલે શહેરમાં દાખલ થતાં તે ત્યાંના ભભકાથી, ત્યાંની આકર્ષક દુકાનોથી અંજાઈ ગયો અને તે એક દુકાનેથી બીજી દુકાને જોતાં જોતાં ફરતો રહ્યો. આમ ને આમ તે પોતે શહેરમાં શા માટે આવ્યો છે, તે જ ભુલાઈ ગયું. સાંજે છેલ્લી બસ ગામડે જવાની હતી ત્યારે તેને ભાન આવ્યું કે તેને તો ગામડે પાછું જવું પડશે એટલે તે તુરત જ બસમાં ચડી ગયો. ઘરે પહોંચ્યો ત્યારે માલિકે પૂછ્યું : “બધી વસ્તુઓ ક્યાં ?”

“અરે, એ બધું લેવાનું તો હું ભૂલી જ ગયો !”

આપણી સ્થિતિ પણ આવી જ છે. આપણે આ પૃથ્વી ઉપર આવીને સાંસારિક કાર્યોમાં અને ભૌતિક આકર્ષણોમાં એટલાં ડૂબી જઈએ છીએ કે મનુષ્ય રૂપે જન્મ લેવાનો, આ જીવન ધારણ કરવાનો મૂળ ઉદ્દેશ જ ભૂલી જઈએ છીએ. દરરોજ થોડો સમય ધ્યાન કરવાથી, આપણા મનનું વિશ્લેષણ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી આપણે આપણા કાર્યના હેતુ પ્રત્યે, આપણા જીવનના હેતુ પ્રત્યે સચેતન થઈ શકીએ

છીએ. આ સંદર્ભમાં શ્રીમા શારદાદેવી કહે છે : “તમારી ફરજ બજાવવા ઉપરાંત જપ, ધ્યાન અને પ્રાર્થના કરવાની પણ ખૂબ જરૂર છે. ઓછામાં ઓછું સવારે ને સાંજે તો એ બધું કરવું જ જોઈએ. આ જાતનો અભ્યાસ એ હોડીના સુકાન જેવો છે. સાંજે પ્રાર્થનામાં બેસતી વખતે પોતે આખા દિવસમાં સારાં કે નરસાં કેવાં કાર્યો કર્યાં છે, તેનો વિવેકબુદ્ધિથી વિચાર કરવો જોઈએ. જો તમે કામકાજની સાથે સાથે ધ્યાન કરો નહીં તો પછી તમે શુભ કરી રહ્યા છો કે અશુભ એની ખબર કેમ પડે ?” આમ, ધ્યાન દ્વારા મનુષ્ય પોતાનું આંતર-નિરીક્ષણ કરી શકે છે. પોતાનું વિશ્લેષણ કરી પોતાના આંતરિક દોષોને દૂર કરી શકે છે અને પોતાના જીવનને નિરર્થક ભટકતું અટકાવીને સાચા ધ્યેયની દિશામાં ગતિમાન કરી શકે છે, એટલું જ નહીં પણ એ ગતિને વેગ પણ આપી શકે છે.

૪. દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે ધ્યાનની

આવશ્યકતા

વેદકાલીન ઋષિમુનિઓએ સ્વસ્થ અને નીરોગી સો વર્ષનું આયુષ્ય મનુષ્ય ભોગવી શકે છે, એ પ્રતિપ્રાદિત કરી આપ્યું છે. તેઓ પોતે પણ એવું નીરોગી જીવન જીવતા હતા. કેમ કે તેમનું જીવન પ્રકૃતિની સાથે સંકળાયેલું હતું અને તેઓ દરરોજ પ્રાતઃકાળે નિયમિત ધ્યાન દ્વારા પોતાના ચેતાતંત્ર ઉપર કાબૂ રાખી શકતા હતા. તેના પરિણામે તેઓ દીર્ઘાયુષી હતા. ધ્યાન દ્વારા આયુષ્યને લંબાવી શકાય છે, એ અંગે હવે વૈજ્ઞાનિકો પણ સંશોધન કરી રહ્યા છે. કેવી રીતે આયુષ્ય લંબાવી શકાય તેની વૈજ્ઞાનિક સમજ પણ તેઓ આપે છે. મૃત્યુ એ દરેક જીવ માટેની એક એવા પ્રકારની સમતુલન સ્થિતિ (equilibrium state) છે કે જ્યારે એન્ટ્રોપી (entropy) વધુમાં વધુ હોય છે. થર્મોડાઇનેમિક્સ (Thermodynamics) ના બીજા નિયમ પ્રમાણે કોઈ પણ અરૂપાંતરિત તંત્ર (irreversible system) માં એન્ટ્રોપી ત્યાં સુધી

વહેતી રહે છે, જ્યાં સુધી એ તંત્ર સમતુલન સ્થિતિ (equilibrium state) પર પહોંચી ન જાય. એન્ટ્રોપી કોઈ પણ તંત્રમાં અવ્યવસ્થા (disorder) નું પ્રમાણ દર્શાવે છે. જો આપણે એન્ટ્રોપીની વધતી ગતિને ધીમી કરી શકીએ, તો સમતુલન સ્થિતિ પાછળ ધકેલી શકીએ. તેવી જ રીતે આપણા જીવનમાં વધતા જતા તણાવોને જો ઓછા કરી શકીએ તો આપણા જીવનની સમતુલન સ્થિતિ એટલે કે મૃત્યુને પાછળ ધકેલી શકીએ. ધ્યાન માનસિક તણાવોને ઓછા કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે અને મૃત્યુને પાછળ ધકેલે છે. આમ, ધ્યાન દ્વારા મનુષ્ય પોતાના આયુષ્યને લંબાવી શકે છે. વળી, રોગો ઉપર કાબૂ મેળવવાથી, શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહેવાથી પણ મૃત્યુ પાછળ હટે છે. એટલું જ નહીં પણ ધ્યાન મનના ઊંડામાં ઊંડા પ્રદેશોમાં લઈ જાય છે. એના પરિણામે અચેતન મનમાં રહેલા સંસ્કારોને સમજવાની દૃષ્ટિ મળે છે. આથી મનુષ્ય આંતરિક રીતે પણ સ્વસ્થ બને છે. પોતાના મન ઉપર કાબૂ મળવાથી બહારની પરિસ્થિતિઓમાં પણ તે સ્વસ્થ રહી શકે છે. આ રીતે ધ્યાન મનને સુસ્થિર બનાવે છે. તેને પરિણામે પણ મનુષ્ય નિરામય આયુષ્ય ભોગવી શકે છે.

૫. સ્થળ અને કાળથી અતીત જવા માટે

ધ્યાનની આવશ્યકતા

સામાન્ય રીતે મનુષ્ય સ્થળ, કાળ અને કારણમાં બંધાયેલું પ્રાણી છે. આથી જ મન દ્વારા પૂર્ણ ચેતનાને પામી શકાતી નથી કે જાણી શકાતી નથી. પૂર્ણ સત્યની કે શાશ્વત શાંતિની પ્રાપ્તિ માટે મનથી અતીત જવું જરૂરી છે. અને એ માટે એકમાત્ર ધ્યાન જ અસરકારક સાધન છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોએ પણ મનની પ્રગાઢ શાંતિમાં મનની કઈ સ્થિતિ છે, તેની સમજૂતિ ભૌતિક વિજ્ઞાનનાં તથ્યો દ્વારા આ પ્રમાણે આપી છે.

પ્રવાહી હિલિયમ (Liquified Helium) ૨.૧° એબ્સોલ્યુટ

તાપક્રમ સુધી ઠંડું કરવામાં આવે છે, ત્યારે આશ્ચર્યજનક રીતે તેનો પ્રવાહ એકદમ ઘષ્ણાવિહીન થઈ જાય છે. અને આમ થવાથી સાધારણ પ્રવાહી કે વાયુ જેમાંથી પસાર ન થઈ શકે તેવાં અત્યંત નાનાં છિદ્રોમાંથી પણ પ્રવાહી હિલિયમ પસાર થઈ શકે છે. આ ગુણધર્મને સુપરફ્લુયીડીટી (superfluidity) કહેવાય છે. જસત, પારો, ટીટેનિયમ, સીસું, ટીન જેવી ધાતુઓનું તાપમાન જ્યારે 0°K જેટલું ઓછું કરવામાં આવે ત્યારે તેમાંથી વિદ્યુતપ્રવાહ કોઈ પણ અવરોધ વગર પસાર થઈ શકે છે. ધાતુઓના આ ગુણધર્મને સુપરકન્ડક્ટિવિટી (superconductivity) કહેવાય છે. સુપરફ્લુયીડીટી અને સુપરકન્ડક્ટિવિટી મનની ઘર્ષણ વિહીન અને અવરોધ વિહીન અવસ્થા સાથે અદ્ભુત સામ્ય ધરાવે છે. વળી, તેમાં ધાતુઓના આ બંને ગુણધર્મો એક ડિગ્રી સેન્ટિગ્રેડના સોમા ભાગમાં બદલાઈ જાય છે. તેવી રીતે અવરોધવાળી સ્થિતિમાંથી મન જ્યારે અવરોધ વિહીન સ્થિતિમાં પહોંચે ત્યારે મનના ગુણધર્મો બદલાઈ જાય છે. ધ્યાન કાયમ ઘર્ષણ અને અવરોધ સહન કરતા મનને ઘર્ષણ વિહીન અને અવરોધ વિહીન સ્થિતિમાં લઈ જાય છે. આવી સ્થિતિમાં મનના પ્રસ્થાનને મનનો ક્વોન્ટમ જમ્પ (quantum jump) કહી શકાય. અને એ જાણે કે મનનું ચેતન અવસ્થામાંથી અતિચેતન અવસ્થામાં જવા જેવું છે. મન જ્યારે આ સંપૂર્ણ સઘન સ્થિતિમાં પહોંચે ત્યારે સમય, સ્થળ અને કારણ (Time, space and causation) થી પર થઈ અનંતને આંબી જાય છે. અને પરમ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. શાશ્વત શાંતિ પામે છે. અલબત્ત, આ ધ્યાનની ઉચ્ચતમ અવસ્થા, સમાધિની અવસ્થાની વાત છે. પણ ધ્યાનનો થોડોઘણો પણ નિયમિત અભ્યાસ અચેતન મનની બાધાઓને ધીરે ધીરે દૂર કરી પરમ શાંતિ મેળવવાની પ્રક્રિયામાં સહાયભૂત થાય છે. આ રીતે ધ્યાન દ્વારા મનને પરમ શાંતિમાં સ્થિર કરી શકાય છે. અને એવા મનથી જે કાર્યો થાય છે, એમાં જીવનની સફળતા રહેલી છે. અને જીવનની સૌથી મોટી સફળતા તો પરમ સત્યને

પામવાની અને તેમાં જીવન જીવવાની છે. એ સફળતા ધ્યાન જ આપી શકે.

૬. ધ્યાન આપે છે આઘાતોમાં સ્વસ્થ રહેવાની શક્તિ

જીવનભરની કમાણી જે બેંકમાં મૂકી હતી અને તેના વ્યાજમાંથી પાછલી જિંદગી સારી રીતે જીવી શકાશે એવી આશા, માધુપુરા બેંક તૂટી પડતાં ભાંગી પડી અને એ આઘાત જીવવા ન શકતી એક વ્યક્તિએ આત્મહત્યા કરી લીધી. એ જ રીતે શેરબજારમાં રોકેલાં નાણાં ડૂબી જતાં પણ આત્મહત્યા કર્યાનાં ઘણાં ઉદાહરણો જોવા મળે છે. એકના એક પુત્રના મૃત્યુનો આઘાત ન જીવવાતાં પાગલ થઈ ગયાનાં ઉદાહરણો પણ મળે છે. જીવનની આવી વિષમ સ્થિતિઓમાં એ જ મનુષ્યો સ્વસ્થતાપૂર્વક ટકી શકે છે અને મુશ્કેલીઓનો હિંમતભેર સામનો કરી શકે છે, જેઓ પોતાના રોજિંદા જીવનમાં નિયમિત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતાં હોય કેમ કે ધ્યાનથી તેમની આંતર ચેતના જાગૃત રહે છે, વિવેકશક્તિ જાગૃત થાય છે. ઊંડી સમજ આવે છે, બાહ્ય ઘટનાઓને મૂલવવાની એક દૃષ્ટિ આવે છે અને એટલે જ જે સંજોગોમાં સામાન્ય મનુષ્યો નાસી છૂટવાનો કે આત્મહત્યાનો માર્ગ લે છે એ સંજોગોમાં ધ્યાનનો નિયમિત અભ્યાસ કરનાર મનુષ્ય સહેલાઈથી આઘાત પચાવી જાય છે અને મુશ્કેલીઓ પાર કરી જાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદની શિષ્યા માદામ કાલ્વેનું જીવન આ અંગે પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણ પૂરું પાડે છે.

ફ્રાન્સમાં માદામ કાલ્વે સુવિખ્યાત ગાયિકા હતાં. તે સમયે તેઓ શિકાગોના ઓપેરા થિયેટરમાં સંગીતનો કાર્યક્રમ આપી રહ્યાં હતાં. લોકોએ તાળીઓના ગડગડાટથી એમના સંગીતને વધાવી લીધું. પણ કોણ જાણે કેમ તેમને હૃદયમાં બેચેની થવા લાગી. હતાશાનો ભાવ તેઓ

અનુભવવા લાગ્યાં અને તેમને મનમાં થતું હતું કે કાર્યક્રમ ટૂંકાવીને જતાં રહે. પણ લોકોના દબાણથી તેમણે બધા કાર્યક્રમો પૂરા કર્યા અને એ એમનો સર્વશ્રેષ્ઠ કાર્યક્રમ રહ્યો. પછી લોકોની પ્રશંસા સાંભળવાની પરવા કર્યા વગર તેઓ ખૂબ ઝડપથી ગ્રીન રૂમમાં ચાલ્યાં ગયાં અને ત્યાં ખૂબ દુઃખદ અને આઘાતજનક સમાચાર એમની રાંહ જોઈ રહ્યા હતા. એ સમાચાર હતા એમની એકની એક દીકરી, એમના જીવનનો એક માત્ર સહારો, જે સમય તેઓ પોતાના જીવનનો સર્વશ્રેષ્ઠ કાર્યક્રમ આપી રહ્યાં હતાં ત્યારે બળીને મૃત્યુ પામી હતી.

તેમના માટે આ આઘાત અસહ્ય હતો. પુત્રીનો વિયોગ તેઓ સહી શકે તેમ નહોતાં એટલે તેઓ પણ આત્મહત્યા દ્વારા પોતાનું જીવન ટૂંકાવી નાંખવા વિચારી રહ્યાં હતાં. તેમની સાહેલીએ તેમને સમજાવવાનો ખૂબ પ્રયત્ન કર્યો પણ તેઓ કોઈ પણ રીતે આઘાતમાંથી બહાર નીકળી શક્યાં નહીં ત્યારે તેમની સાહેલીએ તેમને કહ્યું કે અહીં હિંદના યોગી સ્વામી વિવેકાનંદજી આવ્યા છે. તું એકવાર તેમને મળ. તને સાચી શાંતિ મળશે, પણ તેઓ એમ કરવા માટે પણ તૈયાર થયાં નહીં અને આત્મહત્યા કરવા માટે તળાવમાં પડવા માટે ગયાં. પણ આશ્ચર્યની વાત એ કે તેમણે ચાર ચાર વાર જીવનનો અંત લાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો પણ ચારેય વખત તેમણે પોતાના મનની અર્ધચેતન અવસ્થામાં સ્વામી વિવેકાનંદના નિવાસસ્થાને જવાના રસ્તે પોતાને ઊભેલાં જોયાં એટલે દરેક વખતે તે પોતાના ઘરે પાછાં ફરતાં હતાં. ઈચ્છવા છતાં પણ આત્મહત્યા કરી શક્યાં નહીં અને પાંચમી વખત તો તેઓ જાતે જ અજ્ઞાત રીતે સ્વામી વિવેકાનંદના નિવાસસ્થાને પહોંચી ગયા. નોકરે દરવાજો ખોલ્યો, તેઓ અંદર ગયાં અને ત્યાં દીવાનખાનામાં એક ખુરશી ઉપર બેસી પડ્યાં. થોડી જ વારમાં પાસેના ઓરડામાંથી ધીર-ગંભીર મધુર અવાજ સંભળાયો : “દીકરી, ગભરાઈશ નહીં. અંદર

આવ.” અને તેઓ યંત્રવત્ સ્વામી વિવેકાનંદના અભ્યાસખંડમાં પ્રવેશ્યાં. તેમણે સ્વામીજીને ખુરશી ઉપર બેઠેલા જોયા. ત્યાં તો સ્વામીજી ફરી બોલ્યા, “દીકરી, શાંત થા.” સ્વામીજીની પ્રશાંત મુખમુદ્રા અને મધુર શબ્દોએ એમના ઉપર જાદુઈ અસર કરી. આટઆટલા દિવસોથી મનમાં રહેલાં ભય, હતાશા, અશાંતિ જાણે ક્યાંય ચાલ્યાં ગયાં અને એમને થયું કે જીવન જીવવા જેવું છે. સ્વામીજીની ધ્યાનાવસ્થાના પ્રભાવે એમનું ચિત્ત શાંત થઈ ગયું. અને પછી તો તેઓ પણ ધ્યાન કરવા લાગ્યાં અને ધ્યાન દ્વારા તેમણે જીવન જીવવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લીધી. આ રીતે ધ્યાન જીવનથી હારી ગયેલા, થાકી ગયેલા, નિરાશ થયેલા એવા મનુષ્યોને નવું જીવન બક્ષે છે. અને એમની આંતરશક્તિઓ પ્રગટ કરે છે. એટલું જ નહીં પણ ધ્યાન દ્વારા તેમને જીવનનો સાચો રાહ પણ મળે છે.

૭. ધ્યાનથી સર્જકતા પ્રગટ થાય છે

સાવ સામાન્ય મનુષ્ય પણ જો નિયમિત ધ્યાન કરે તો તે પોતાના અંતરનાં ઊંડાણમાં રહેલી દિવ્યતાના સંપર્કમાં આવે છે અને આ દિવ્યતા જાગૃત થતાં તેને દિવ્યશક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. અનેક વૈજ્ઞાનિકોએ વિજ્ઞાનના જે મહાન સિદ્ધાંતો શોધ્યા તે તેઓએ ધ્યાનાવસ્થામાં જ શોધ્યા હતા. કવિવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરને જેના માટે નોબેલ પુરસ્કાર મળ્યો હતો તે ગીતાંજલીનાં ગીતો પણ ધ્યાનાવસ્થામાંથી જ પ્રગટ થયાં હતાં. ભારતમાતાનું મહાન ચિત્ર જેમણે દોર્યું તે અવનીન્દ્રનાથ ટાગોરને ભગિની નિવેદિતાએ કહ્યું હતું કે “ચિત્ર દોરતાં. પહેલાં ધ્યાન કરો” અને એ ધ્યાનાવસ્થામાં એમને સુંદર દૃશ્યો દેખાતાં. આ રીતે વૈજ્ઞાનિકો, કલાકારો, સાહિત્યકારો અને સાધકો બધાંને ઊંડા ધ્યાનમાંથી મહાન સર્જનની પ્રેરણા પ્રાપ્ત થાય છે.

૮. ધ્યાનથી જીવનમાં પરિવર્તન

ધ્યાન સામાન્ય મનુષ્યને તો મહાન બનાવે છે, પણ ધ્યાન ગુંડાઓ, ડાકુઓ, લૂંટારાઓ વગેરેમાં પણ મહાન પરિવર્તન લાવે છે. અને એટલા માટે જ તો હવે જેલમાં કેદીઓ માટે પણ ધ્યાનના-વિપશ્યતાના વર્ગો શરૂ કરવામાં આવે છે અને એનાથી કેદીઓની વૃત્તિમાં ઘણું ઘણું પરિવર્તન નોંધાયેલું જોવા મળે છે. તેમની હિંસક અને લડાયક વૃત્તિઓ ધ્યાનથી શાંત બની જાય છે. આપણે પેલા લૂંટારાની સુપ્રસિદ્ધ કથા તો જાણીએ જ છીએ. જંગલમાંથી પસાર થઈ રહેલા નારદમુનિએ એ લૂંટારાને સમજાવ્યું કે લૂંટ કરવી એ પાપ છે. પણ લૂંટારો માનતો હતો કે તે તેનાં માતાપિતા, પત્ની, પુત્ર - બધાં માટે લૂંટ કરે છે એટલે એ પાપના ભાગીદાર સહુ કોઈ બને છે. નારદજીએ તેના પરિવારજનોને પૂછી આવવા જણાવ્યું. એ પ્રમાણે તે નારદજીને વૃક્ષના થડ સાથે બાંધીને પોતાના ઘરે પૂછવા ગયો. બધાંને પૂછ્યું. સહુએ જવાબ આપ્યો : “એ પાપ તું કરે છે, એમાં અમે ભાગીદાર ન બનીએ.” લૂંટારાની આંખ ખૂલી ગઈ. નારદજી પાસે આવીને તેમના પગમાં પડી તીવ્ર પશ્ચાત્તાપ કરવા લાગ્યો. નારદજીએ તેને ભગવાનનું ધ્યાન કરવાનું કહ્યું. મંત્ર આપ્યો. એ લૂંટારો રાત-દિવસ ભગવાનના ધ્યાનમાં મગ્ન બની ગયો. એટલા ઊંડા ધ્યાનમાં લીન થઈ ગયો કે તેના શરીરની આજુબાજુ ઊધઈના રાફડા લાગી ગયા. તેને આજુબાજુનું કંઈ ભાન ન રહ્યું. વરસો સુધી આ રીતે તપશ્ચર્યા કર્યા બાદ આકાશવાણી તેણે સાંભળી, “હે ઋષિ, જાગો, હવે તમે લૂંટારા નથી રહ્યા. ઊધઈના રાફડા એટલે કે વાલ્મિકિમાંથી તમારો જન્મ થયો છે, એટલે તમે હવે ઋષિ વાલ્મિકિ ગણાશો.” આપણે જાણીએ છીએ કે ઋષિ વાલ્મિકિ કેટલા મહાન હતા. તેમણે રામાયણની રચના કરી. લૂંટારાને પણ ઋષિમાં પરિવર્તન કરવાની પ્રબળ શક્તિ ધ્યાનમાં રહેલી છે.

ધ્યાનથી મન હકારાત્મક બને છે. તેની બધી નકારાત્મક વૃત્તિઓ ધ્યાનના પ્રભાવથી ખરી પડે છે. અને મન શુદ્ધ થતાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ ઉત્તમ બને છે. ધ્યાન દ્વારા જ મનુષ્ય પોતાની પ્રકૃતિ ઉપર વિજય મેળવી શકે છે. જેણે પોતાના બેકાબૂ મન અને બંડખોર પ્રકૃતિ ઉપર વિજય મેળવી લીધો છે, એ વિશ્વવિજયી સમ્રાટ કરતાં પણ મોટો સમ્રાટ ગણાય.

૯. આધ્યાત્મિક સાધના માટે તો ધ્યાન અનિવાર્ય છે

આધ્યાત્મિક જીવન એટલે અધિ + આત્મિક એટલે આત્મા તરફની ગતિ જેમાં થઈ રહી છે, એવું જીવન. આત્મા તરફ ગતિ કરવા માટે અસરકારક સાધન ધ્યાન છે. ધ્યાન દ્વારા જ મનુષ્ય પોતાની ચેતનાના ઊંડામાં ઊંડા સ્તરો સુધી પહોંચી શકે છે. અંતરનાં રહસ્યો ધ્યાનમાં જ પ્રગટ થાય છે. આત્માનો પ્રદેશ ધ્યાનમાં જ ખૂલે છે. આ વિષે સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે : “આધ્યાત્મિક જીવન માટે ધ્યાન એ સહુથી વધુ મજબૂત છે. ધ્યાનમાં આપણે ભૌતિક પિરિસ્થિતિમાંથી છૂટા થઈ જઈએ છીએ. આપણા દિવ્ય સ્વભાવનું આપણને ભાન થાય છે. ધ્યાનમાં આપણે કોઈ બહારની મદદ ઉપર આધાર રાખતા નથી. આત્માનો સ્પર્શ ખૂબ જ અંધકારમય જગ્યાને પણ ઘણા જ ઉજ્જવળ રંગોથી રંગી શકે છે. ખરાબમાં ખરાબ વસ્તુને પણ તે સુગંધિત બનાવી શકે છે. પાપીને પણ તે દિવ્ય બનાવી શકે છે. એથી બધું વેર અને બધો સ્વાર્થ અદૃશ્ય થઈ જાય છે.” ધ્યાનથી આત્માનો સંપર્ક થતાં આત્માના ગુણો મનુષ્યના જીવનમાં પ્રગટ થાય છે. આત્માના ગુણો છે, પ્રેમ, આનંદ, ત્યાગ, સંવાદિતા, શાંતિ, શક્તિ. કોઈ પણ જાતની વિશેષ મહેનત કર્યા વગર માત્ર દરરોજ નિયમિત ધ્યાન કરવાથી જ આ ગુણો મનુષ્યને સહજપણે પ્રાપ્ત થાય છે. બાકી વિશ્વની કોઈ દુકાને, કોઈ પણ

કિંમતે આમાંનો કોઈ પણ ગુણ ખરીદી શકાતો નથી. આથી આત્માના દિવ્ય પ્રકાશમાં જો જીવન ધારણ કરવું હોય તો ધ્યાન અનિવાર્ય છે.

ઊંડા ધ્યાનમાં મનુષ્ય દેહભાવથી પર બની જાય છે. તેને પછી બાહ્ય જગતનું ભાન રહેતું નથી. તેવા મનુષ્યમાં અપાર તિતિક્ષા, ક્ષમા, ઉદારતા આવી જાય છે. તેનું ઉત્કૃષ્ટ ઉદાહરણ મહાવીર સ્વામીના જીવનમાંથી મળે છે. ભગવાન મહાવીરનું દીક્ષાનું તેરમું વર્ષ પસાર થતું હતું. વિહાર કરતા કરતા તેઓ છમ્માણિ ગામે આવ્યા હતા. સંધ્યા સમયે ગામની બહાર વૃક્ષ નીચે તેઓ ઊંડા ધ્યાનમાં મગ્ન હતા. આવા સમયે બળદનો ગોવાળ મહાવીરને પોતાના બળદોની દેખરેખ રાખવાનું કહીને ગામમાં ગયો. ઊંડા ધ્યાનમાં મગ્ન મહાવીરને ગોવાળની વાત સંભળાઈ નહીં. બળદો તો ચરતા ચરતા ક્યાંય આગળ નીકળી ગયા. ગોવાળ પાછો આવ્યો. પૂછ્યું, “મુનિ મહારાજ, મારા બળદો ક્યાં ?” મહાવીર એ જ ઊંડા ધ્યાનમાં લીન હતા. એમને આ પણ સંભળાયું નહીં. એટલે બીજી વાર પૂછ્યું, પણ કંઈ જવાબ ન મળ્યો. ફરીફરીને પૂછ્યું પણ જવાબ જ નહીં, એટલે ગોવાળ ખિજાયો અને બોલ્યો : “તું તે કેવો છે ? આટઆટલી વાર બરાડા પાડીને કહું છું તોય તું સાંભળતો નથી ? તારે કાન છે કે કોડિયાં ?” મહાવીર તો એવા ઊંડા ધ્યાનમાં લીન હતા કે જ્યાં દેહાધ્યાસ હતો જ નહીં. સંભળાય તો જવાબ આપે ને ? પણ કંઈ સંભળાતું જ નહોતું !

ગોવાળ ખૂબ ગુસ્સામાં આવી ગયો. એણે જાડા ખીલા જેવા દર્ભશૂળ લીધા અને તેના બે છેડા કાનમાં નાંખીને બરાબર ઠોક્યા. અને તેના બહાર રહેલા છેડા કાપી નાંખ્યાં. આટલું બધું કરવા છતાં મહાવીર તો ઊંડા ધ્યાનમાં જ મગ્ન રહ્યા. શારીરિક પીડા કેટલી ભયંકર હશે, પણ તેનીય તેમના ઉપર કંઈ અસર ન થઈ. ધ્યાન પૂરું થયું તોપણ એ જ સ્વસ્થતા અને શાંતિ એમના ચહેરા ઉપર વિલસતાં હતાં. એમના મનમાં

ગોવાળ પ્રત્યે સહેજ પણ ગુસ્સાની લાગણી કે વેરભાવના ન આવ્યાં. પછી ફરી ધ્યાનમાં મગ્ન હતા, ત્યારે એ જ કાષ્ટશલાકા તેમના કાનમાંથી બહાર ખેંચી કાઢવામાં આવી, ત્યારે પણ તેઓ સ્વસ્થ હતા. આ વેદનાની તેમના પર કોઈ અસર ન થઈ. આ છે ધ્યાનનો ઊંડો પ્રભાવ.

મહાવીર સ્વામી તો સૈકાઓ પહેલાં થઈ ગયા, પરંતુ આ યુગમાં જ સ્વામી વિવેકાનંદના ગુરુભાઈ અને શ્રીરામકૃષ્ણ દેવના અંતરંગ શિષ્ય સ્વામી તુરીયાનંદજીની પીઠ પર ૧૯૨૧માં એક ઘારું પડ્યું હતું. ડોક્ટરોને, પીઠમાં જ્યાં એ ઘારું પડ્યું હતું ત્યાંથી ઓપરેશન કરી માંસનો એક મોટો ટુકડો કાપી નાંખવો જરૂરી લાગ્યો. તે માટે ક્લોરોફોર્મ આપી બેભાન બનાવીને પછી જ આવું ઓપરેશન કરી શકાય તેમ હોવાથી ડોક્ટરોએ એ માટેની તૈયારી કરી, ત્યારે સ્વામી તુરીયાનંદજીએ કહ્યું : “ક્લોરોફોર્મની જરૂર નથી. તમે તમારે જે કંઈ કાપકૂપ કરવી હોય તે કરો !” આવી પીડાદાયક શસ્ત્રક્રિયા વખતે તેમના મુખ પર દુઃખની એક રેખા ફરકી ન હતી. આ જોઈને ડોક્ટરો પણ આશ્ચર્યમાં પડી ગયા હતા ! સ્વામી તુરીયાનંદજીના જીવનમાં બે-ત્રણ વાર શરીર પરની શસ્ત્રક્રિયા થઈ. પણ ક્યારેય તેમણે ક્લોરોફોર્મનો ઉપયોગ કરવા દીધો ન હતો ! ઊંડા ધ્યાનના પરિણામે દેહભાવથી પર થઈ જતાં દેહની પીડાની કોઈ અસર થતી નથી. આવાં ઘણાં ઉદાહરણો આવા યોગી પુરુષોના જીવનમાંથી મળી રહે છે.

૧૦. સાચો આરામ મેળવવા ધ્યાનની

આવશ્યકતા

ખરેખરું ધ્યાન શરીર અને મનને પ્રફુલ્લિત બનાવે છે. શરીર અને મનને આરામ આપે છે. આ વિષે સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે, “કલાકેકની ધ્યાનાવસ્થા પછી જ્યારે તમે તેમાંથી બહાર આવશો ત્યારે

સફળતાનાં સ્વર્ણિમ સોપાનો - એકાગ્રતા અને ધ્યાન ૬૯

તમને તમારા જીવનના સુંદરમાં સુંદર આરામની અવસ્થાનો અનુભવ થયો લાગશે. તમારા શરીરચંત્રને સારામાં સારો આરામ આપવાનો એકમાત્ર રસ્તો છે, ધ્યાન. જે ગાઢમાં ગાઢ નિદ્રા પણ તમને એવો આરામ નહીં આપે. આમ, ઊંડા ધ્યાનમાં શરીરને, જ્ઞાનતંતુઓને અને મનને સાચો આરામ મળી જાય છે, જે કલાકોની નિદ્રામાંથી પણ મળતો નથી.” આથી જેઓ ઊંડું ધ્યાન કરતા હોય તેમને નિદ્રાની ઓછી જરૂર પડે છે. અને છતાં તેમનાં તન અને મન તાજગીથી ભરેલાં રહે છે. પરિણામે સામાન્ય મનુષ્ય જે કાર્ય કરે છે, તે કાર્ય તેઓ ઓછા સમયમાં વધારે ઝડપથી કરી શકે છે. આથી ધ્યાન દ્વારા સમય અને શક્તિ બંનેમાં વૃદ્ધિ કરી શકાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે ધ્યાનની શક્તિ આપણને સર્વ કંઈ મેળવી આપે છે. જો તમારે પ્રકૃતિ ઉપર સત્તા મેળવવી હોય તો તે તમને ધ્યાન દ્વારા મળી શકે. જે બધી વૈજ્ઞાનિક શોધો થઈ રહી છે, તે બધી ધ્યાનની શક્તિ દ્વારા થાય છે.

આમ, ધ્યાન દ્વારા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ, આંતરિક શક્તિઓની જાગૃતિ, દૈનિક જીવનમાં સ્વસ્થતા, સમતા, સ્થિરતા અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આજે વિશ્વના મોટા ભાગના દેશો એટલે જ ભારતના યોગ અને ધ્યાન પ્રત્યે આકર્ષિત થયા છે. તાજેતરમાં જ એક વર્તમાનપત્રમાં સમાચાર હતા કે જર્મનીમાં યોગના નવા નવા કેટલાય વર્ગો શરૂ થયા છે. અમેરિકામાં પણ હવે ઘણા લોકો ધ્યાન અને યોગ પ્રત્યે વળ્યા છે. ‘ટાઈમ’ (Time) મેગેઝીનના ઓગસ્ટ ૨૦૦૩ના ધ્યાન વિશેના વિશેષાંકના મુખપૃષ્ઠ પર ધ્યાન કરતી સ્ત્રીનો ફોટો છાપવામાં આવ્યો હતો અને તેમાં લખવામાં આવ્યું હતું કે દરરોજ ઓછામાં ઓછા એક કરોડ અમેરિકન લોકો નિયમિત ધ્યાન કરે છે. અમેરિકનોના જીવનમાં ધ્યાન એટલું મહત્વનું બની રહ્યું છે કે બોર્ડરૂમમાં, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં, એરપોર્ટ પર બધી જગ્યાએ ધ્યાન

માટેની વિશેષ વ્યવસ્થા રાખવામાં આવી રહી છે. ભારતમાંથી કેટકેટલાય સાધુસંતો અમેરિકા અને યુરોપમાં યોગ શીખવવા માટે જાય છે. જેમજેમ વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની સિદ્ધિઓ વધતી જશે તેમતેમ માનસિક શાંતિ અને સ્વસ્થતા માટે અને સારી રીતે જીવન જીવવા માટે ધ્યાનની પણ એટલી જ જરૂરિયાત વધતી જશે.

*

કોઈ પણ જીવન કદાપિ નિષ્ફળ હોઈ શકે નહીં. સંસારમાં નિષ્ફળતા જેવી કોઈ વસ્તુ જ નથી. ભલે સેંકડો વાર મનુષ્ય પોતાને હાનિ પહોંચાડે, ભલે હજારો વાર એ ઠોકર ખાય, પણ આખરે તેને અનુભૂતિ થવાની જ છે કે હું સ્વયં ઈશ્વરરૂપ છું.

- સ્વામી વિવેકાનંદ

૮.

ધ્યાનને અસર કરનારાં પરિબળો

હિમાલયનાં શ્વેત બરફ આચ્છાદિત શિખરો હોય, ઊંચાં ઊંચાં દેવદારનાં વૃક્ષોની હરિયાળી હોય, પુણ્યસલિલા ભાગીરથી કલકલ કરતી વહેતી હોય, માનવસર્જિત વાહનોનો ઘોંઘાટ કે ધુમાડો ન હોય, અરે ! મનુષ્યનો સંચાર પણ ન હોય એવા સ્થળે મનુષ્યનું ધ્યાન આપોઆપ એકાગ્ર થાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદ જ્યારે યુરોપમાં ગયા હતા, ત્યારે સ્વીટ્ઝરલૅન્ડમાં આલ્પ્સ પર્વત પર આવેલા સાસ-ફે (Saas - Fee) ગયા હતા. ત્યાંની પ્રગાઢ શાંતિમાં તેઓ ઊંડા ધ્યાનમાં ઊતરી ગયા હતા. આ ધ્યાનમાં તેમને ઘણી દિવ્ય અનુભૂતિઓ થયેલી. ત્યારે જ તેમણે નક્કી કર્યું હતું કે આવા એકાંત સ્થળે હું એક એવો આશ્રમ સ્થાપીશ કે જ્યાં કોઈ પણ માણસને સહેલાઈથી ધ્યાન લાગી જાય. કેમ કે આવા સ્થળે પ્રકૃતિના સાન્નિધ્યમાં, પરમ પવિત્ર વાતાવરણમાં કુદરતના શુભ તરંગોની વચ્ચે મનુષ્યને કોઈ વિશેષ પ્રયત્ન કરવો પડતો નથી. આથી સ્વામી વિવેકાનંદે પછી હિમાલયમાં માયાવતીમાં અદ્વૈત આશ્રમની સ્થાપના કરી.

જે સ્થળે ઘોંઘાટ હોય, ખૂબ શોરબકોર થતો હોય, વાહનોની અવરજવર થતી હોય, સિનેમાનાં થિયેટરોમાંથી મોટા મોટા અવાજે ગીતો અને સંવાદો સંભળાતાં હોય, આવા સ્થળે સિદ્ધ યોગી સિવાય સામાન્ય માણસ ધ્યાન કરી શકતો નથી. તો પ્રશ્ન એ ઊઠે છે કે ધ્યાન માટે સ્થળ અને બાહ્ય વાતાવરણ અસરકારક છે ખરાં ?

સ્થળ અને બાહ્ય વાતાવરણની ધ્યાન પર અસર

ઘણા લોકો એમ માને છે કે ધ્યાન માટે શાંત અને પવિત્ર

વાતાવરણ હોવું જરૂરી છે. જો બજાર જેવું વાતાવરણ હોય તો ધ્યાનમાં વિક્ષેપ પડે છે. તો ઘણા લોકો એમ પણ માને છે કે બહારનું વાતાવરણ ગમે તેવું કેમ ન હોય પણ મન જો અંતરમાં એકાગ્ર હશે તો વાતાવરણની કોઈ અસર થશે નહીં. વિરોધો અને મુશ્કેલીઓ મનમાં છે, વાતાવરણમાં નહીં. જો મનમાં પુત્રના બારમા ધોરણના પરિણામની અને પછીના એડમિશનની ચિંતા હશે તો હિમાલયની શાંતિમાં પણ ધ્યાન ધરી શકાશે નહીં. અને મન જો ભગવાનમાં લીન હશે તો બજારની વચ્ચે પણ ધ્યાન કરી શકાશે. ફેન્ડીક્સે પ્રયોગો દ્વારા એવું તારવ્યું હતું કે મનની એકાગ્રતા અને ધ્યાન માટે બાહ્ય પરિબળો એટલાં બધાં અસરકારક નથી.

પરંતુ ઘણા વૈજ્ઞાનિકોએ પ્રયોગો દ્વારા એવું સિદ્ધ કર્યું છે કે બાહ્ય સ્થળ પણ મનુષ્યોની લાગણીઓ પર ઘણી અસર કરે છે. બર્કલે યુનિવર્સિટીમાં ન્યુરોબાયોલોજિસ્ટોએ પ્રયોગો દ્વારા એવું પ્રમાણિત કર્યું છે કે બાહ્ય સ્થળ આપણી લાગણીઓ પર ઘણી અસર કરે છે. એક મોટા પિંજરામાં થોડા ઉંદરો રાખવામાં આવ્યા હતા. જ્યાં સુધી પિંજરામાં પૂરતી જગ્યા હતી ત્યાં સુધી તો તેઓ ખુશીથી નાચતા-કૂદતા રહ્યા પણ જ્યારે તે જ પિંજરામાં સંકડાશને કારણે વધુ ઉંદરો નાંખવામાં આવ્યા ત્યારે તેઓના વર્તનમાં પરિવર્તન આવવા લાગ્યું. પહેલાં તો તેઓ અશાંત બન્યા. પછી નાના ઉંદરો ઉપર હુમલો કરવા લાગ્યા અને પછી નાના ઉંદરોને મારી નાંખવા માંડ્યા. ફરી વૈજ્ઞાનિકોએ એમાંના થોડાક ઉંદરોને બીજા પિંજરામાં મૂકી દીધા તો ફરી ઉંદરોનું વર્તન સામાન્ય બની ગયું. ફરી તેઓ નાચવા-કૂદવા લાગ્યા. આ પ્રયોગ ઉપરથી એવી તારવણી નીકળી કે બાહ્ય સ્થળની મનુષ્યની લાગણીઓ અને વર્તન ઉપર ઘણી મોટી અસર થાય છે. ગીચ વસ્તીવાળાં શહેરો અને ગિરદી-વાળા રસ્તાઓ પણ આ પુરવાર કરે છે. આંકડાશાસ્ત્રના અહેવાલો જણાવે છે કે ઓછી વસ્તીવાળાં ગામડાં કરતાં ગીચ વસ્તીવાળાં શહેરોમાં

હત્યા, આત્મહત્યા, હિંસા વગેરેનું પ્રમાણ ઘણું જ વધારે હોય છે. આ ઉપરાંત પણ જ્યારે મોટાં શહેરોમાં લોકો ખીચોખીચ ભરેલી બસો કે ટ્રેનોમાં મુસાફરી કરતા હોય ત્યારે તેઓ સાવ ક્ષુલ્લક એવી બાબતમાં પણ જલ્દીથી ઉશ્કેરાઈ જતા હોય છે. આની પાછળનું કારણ એ જ છે કે બાહ્ય સ્થળની મનુષ્યના મન ઉપર અસર થાય છે,

ન્યુરોબાયોલોજિસ્ટોએ દર્શાવ્યું છે કે આક્રમકતા અને કૂરતા માટે આપણા શરીરનાં ન્યુરોકેમિકલ તત્ત્વો જવાબદાર છે. તેઓએ શોધ કરી છે કે મનુષ્યમાં આક્રમકતાનું વલણ બે ન્યુરોટ્રાન્સમીટરો - સેરોટોનિન (serotonin) અને નોરપિનફિન (Norepinephine) દ્વારા ચલિત થાય છે. આક્રમકતા અને હિંસક વર્તન વધુ પ્રમાણમાં નોરપિનફિન અને ઓછા પ્રમાણમાં સેરોટોનિન દ્વારા થાય છે. નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેન્ટલ હેલ્થ યુ.એસ.એ. (National Institute of Mental Health, U.S.A.) ના ડૉ. ગુડવિન એમ માને છે કે ન્યુરોટ્રાન્સમીટર અને આક્રમકતા વચ્ચેનો આ સંબંધ માત્ર જન્મજાત (genetic) નથી પણ બાહ્ય વાતાવરણ પણ આ ભૌતિક અને રાસાયણિક પરિબળોની અસમાનતાને જન્મ આપી શકે.

અમેરિકામાં પણ આ અંગેના ઘણા પ્રયોગો થયા છે. અમેરિકામાં એક હોસ્પિટલના મકાનને વિશાળ બનાવવામાં આવ્યું. વધુ હવા-ઉજાસવાળું બનાવવામાં આવ્યું ત્યારે ડોક્ટરોને આશ્ચર્ય થયું કે પહેલાં કરતાં દર્દીઓ હવે વધારે ઝડપથી સાજા થવા લાગ્યા. વરસોથી પિડાતા દર્દીઓ ત્રણ મહિનામાં સંપૂર્ણ સાજા થઈ ગયા અને પોતપોતાને ઘરે પાછા ફરીને સ્વસ્થ જીવન વીતાવવા લાગ્યા. જહોન હોપકીન્સ સ્કૂલ ઓફ મેડિસિનના ડૉ. જેરોમ ફેન્કે કહ્યું : “અમે લોકોએ દર્દીઓની સંપૂર્ણતાથી સારવાર કરવી જોઈએ એ મહત્ત્વ સ્વીકાર્યું છે. આ એક ફક્ત શરીરની સારવારની જ વાત નથી પણ સર્વાંગીણ સારવાર આપવાનું

લક્ષ્ય હોવું જોઈએ.” આ રીતે હોસ્પિટલનું વાતાવરણ વૃક્ષો, ફૂલોથી ભરેલું હોય, હોસ્પિટલના ઓરડાઓ વિશાળ અને સ્વચ્છ હોય તો દરદીઓ જલ્દીથી સાજા થઈ જાય છે. એ જ રીતે કારખાનામાં પણ જો કામ કરવાનું સ્થળ વિશેષ હવાઉજાસવાળું હોય, કારખાનાની બહાર સુંદર બગીચો હોય અને કામ કરવાની જગ્યા વિશાળ હોય તો ઉત્પાદન પણ વધારે થાય છે. એ અંગેના પ્રયોગો પણ થઈ ચૂક્યા છે. આ બધા દ્વારા એ સાબિત થાય છે કે મન ઉપર બાહ્ય વાતાવરણનો પ્રભાવ તો અવશ્ય પડે જ છે.

આજકાલની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં પણ સ્થળોની મોકળાશ જોવા મળતી નથી. એક નાના ક્લાસરૂમમાં બાળકોને ઘેટાં-બકરાંની જેમ બેસાડવામાં આવે છે. પછી એ બાળકોમાં મનની એકાગ્રતા ક્યાંથી આવે ? જે શાળામાં મોટા વર્ગખંડો હોય, વિશાળ પ્રાર્થનાખંડ હોય, રમતગમતનું મોટું મેદાન હોય અને જ્યાં બાળકો મુક્ત રીતે હરી ફરી શકતાં હોય એવી શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ ઘણું જ ઉજ્જવળ પરિણામ લાવે છે. પ્રાચીન કાળનાં આપણાં ગુરુકુળો અને આશ્રમો વનમાં હતાં, પ્રકૃતિના સાંનિધ્યમાં હતાં, ત્યાં વિશાળતા હતી, એટલે શિક્ષણ પાંગરતું હતું. વિદ્યાર્થીઓનાં મન આપોઆપ જ અભ્યાસમાં એકાગ્ર રહેતાં.

શ્રીમા શારદાદેવીને પણ સ્થળની મોકળાશનો અનુભવ કાશીમાં થયો હતો. તેઓ નવેમ્બર ૧૯૧૨માં કાશીની યાત્રાએ ગયાં ત્યારે લક્ષ્મીનિવાસ નામના મોટા મકાનમાં તેમની રહેવાની સગવડ થઈ હતી અને આ વિશાળ મકાનમાં પ્રવેશ કરતાંની સાથે જ શ્રીમા શારદાદેવી આનંદથી બોલી ઊઠ્યાં - “ઓહ ! કેવું વિશાળ મકાન છે ! વિશાળ જગ્યા ધરાવતું મકાન હોવું એ મોટું સૌભાગ્ય છે. નાની જગ્યામાં રહેવાથી મન નાનું થઈ જાય છે. વિશાળ જગ્યામાં રહેવાથી મન પણ વિશાળ થઈ જાય છે.” આ રીતે સ્થળનો અને બાહ્ય વાતાવરણનો મન

ઉપર જરૂર પ્રભાવ પડે છે. પવિત્ર સ્થળોમાં, મંદિરોમાં, વનમાં, પહાડોમાં, તીર્થસ્થાનોમાં મન સહેલાઈથી એકાગ્ર બની જાય છે, ઊંડા ધ્યાનમાં નિમગ્ન થઈ જાય છે.

પરંતુ આવી રીતે મંદિરોમાં અને પવિત્ર સ્થળે નિયમિત રીતે જવાનું જો શક્ય ન હોય તો શું કરવું ? સ્વામી વિવેકાનંદે આ સમસ્યાનું સુંદર રીતે સમાધાન કરતાં કહ્યું છે : “જેમની શક્તિસ્થિતિ હોય તેઓ ધ્યાન માટેનો જ એક અલગ ઓરડો રાખે તે વધુ સારું. એ ઓરડામાં સૂવું નહીં. તેને પવિત્ર રાખવો. સ્નાનથી શરીર અને મન શુદ્ધ ન થયાં હોય ત્યાં સુધી એ ઓરડામાં પ્રવેશ કરવો નહીં. હંમેશાં એ ઓરડામાં પુષ્પો રાખવાં. યોગીને માટે એવું વાતાવરણ ઉત્તમ છે. આ ઉપરાંત મનમાં સાત્ત્વિક ભાવ જગાવે એવાં ચિત્રો રાખવાં. સવાર-સાંજ ધૂપ કરવો. એ ઓરડામાં કજિયા-કંકાસ, ક્રોધ કે અપવિત્ર વિચારો ન કરવા. જેઓ તમારા જેવા સમાન વિચારોવાળા હોય તેમને જ અંદર આવવા દેવા. એ રીતે ધીરે ધીરે એ ઓરડામાં પવિત્રતાનું વાતાવરણ ઊભું થશે. એથી જ્યારે તમે શોકગ્રસ્ત હો, દુઃખી હો, સંશયમાં હો અથવા તમારું મન વ્યગ્ર હોય ત્યારે તે ઓરડામાં પ્રવેશ કરતાંની સાથે જ મન શાંત થઈ જશે. મંદિરો, દેવળો વગેરે બાંધવા પાછળની ભાવના પણ આ જ હતી. કેટલાંક મંદિરો અને દેવળોમાં તો હજુ પણ આવી શાંતિ અનુભવાય છે. પણ મોટા ભાગનામાંથી તો એ ભાવના ચાલી ગઈ છે. ભાવના એ છે કે પવિત્ર ભાવતરંગોને જાળવવાથી તે સ્થળ આધ્યાત્મિક ભાવોથી પ્રકાશવંતું બની રહે છે. જે લોકો સાધના માટે આવો અલગ ઓરડો ન રાખી શકે તેઓ જ્યાં પણ અનુકૂળ પડે ત્યાં સાધના કરે.”

શ્રીરામકૃષ્ણ દેવ પણ કહે છે કે ધ્યાન કરવું મનમાં, વનમાં અને ખૂણામાં. જો વનમાં જઈ શકાય તો ઉત્તમ. પરંતુ બધા માટે આ શક્ય નથી. આથી ઘરમાં એક ખૂણો નિર્ધારિત કરવાથી ધીમે ધીમે આ સ્થળ

આધ્યાત્મિક બનશે.

આ રીતે સાધનાની પ્રારંભિક અવસ્થામાં બાહ્ય વાતાવરણ - સ્થળ એ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પરંતુ ખરેખર તો સાધકનું અંતિમ લક્ષ્ય એવું હોવું જોઈએ કે બાહ્ય વાતાવરણનો કોઈ પ્રભાવ તેના ધ્યાન ઉપર પડે નહીં. આ અંગે સ્વામી વિવેકાનંદ તેમના પુસ્તક ‘ધ્યાન અને તેની પદ્ધતિ’માં કહે છે : “ગહન શાંતિમાં અને એકાંતમાં જે સતત પ્રવૃત્તિ જુએ અને સતત પ્રવૃત્તિમાં રણના જેવાં શાંતિ અને એકાંત અનુભવે એ જ આદર્શ મનુષ્ય કહેવાય.”

સ્વામી વિવેકાનંદને તો નાનપણથી જ ધ્યાન સહજ હતું. નાનપણમાં એક વખત ધ્યાનમાં બેઠા હતા ત્યાં સાપ આવ્યો. બધા છોકરાઓ ઊભા થઈને જતા રહ્યા પણ તેઓ તો ધ્યાનમાં લીન હતા. તેમને સાપ આવ્યાની ખબર જ ન પડી. સાપ આવીને જતો રહ્યો તોપણ તેમનું ધ્યાન તૂટ્યું નહીં.

આવી ગહન ધ્યાનની અવસ્થાના કેટલાય પ્રસંગો તેમના જીવનમાં જોવા મળે છે. એક વખત દક્ષિણેશ્વરમાં પંચવટીની નીચે ગિરીશચંદ્ર ઘોષ સાથે તેઓ ધ્યાનમાં બેઠા હતા. સાંજનો સમય હતો, વાતાવરણ શાંત હતું પણ ગિરીશબાબુ ધ્યાનમાં એકાગ્ર થઈ શકતા નહોતા, કેમ કે મોટા મોટા મચ્છરો તેમને હેરાન કરતા હતા. આથી તેમને થયું કે અહીં ધ્યાન થઈ શકશે નહીં, એટલે તેમણે પાસે બેઠેલા નરેન્દ્રને કહેવા માટે આંખો ખોલી પણ જોયું તો નરેન્દ્રના આખા શરીર પર મચ્છરોની કાળી ચાદર પથરાઈ ગઈ હતી અને છતાં તેઓ ઊંડા ધ્યાનમાં મગ્ન હતા. બાહ્ય જગતથી સાવ અલિપ્ત, અસંખ્ય મચ્છરો એમના શરીરને કરડી ખાતા હતા પણ એની એમને કશી જ અસર નહોતી. આ દૃશ્ય જોઈને ગિરીશબાબુ મનોમન બોલી ઊઠ્યા કે આવી દેહભાવથી પર ધ્યાનની ઉચ્ચ સ્થિતિમાં રહેતા નરેન્દ્રને ઈશ્વરનો

સાક્ષાત્કાર ન થાય તો કોને થાય ?

અમેરિકામાં બસમાં, ટ્રામમાં કે ટ્રેનમાં પણ સ્વામી વિવેકાનંદ ધ્યાનસ્થ બની જતા - એટલી હદ સુધી કે તેમનું ઊતરવાનું સ્ટેશન પણ ચાલ્યું જતું અને છેવટનું સ્ટેશન આવે ત્યારે કન્ડક્ટર એમને ઊતરવાનું કહેતો ત્યારે તેમને જાણ થતી કે એમનું ઊતરવાનું સ્થળ તો ક્યાંય આગળ નીકળી ગયું. આવી ધ્યાન-તન્મયતા સ્વામી વિવેકાનંદની હતી.

આ ઉપરાંત અમેરિકામાં થાઉજન આઈલેન્ડ પાર્કમાં તેમની ધ્યાનસ્થ સ્થિતિ વિષે તેમની શિષ્યાઓ મેરિ ફેન્ક અને ક્રિસ્ટાઈને સંસ્મરણોમાં લખ્યું છે કે “અમે લગભગ અડધો માઈલ દૂરની ટેકરી તરફ ચાલ્યાં. બધે જ જંગલ, ઝાડી અને એકાંત હતાં. છેવટે તેમણે નીચી ડાળીઓવાળું વૃક્ષ પસંદ કર્યું. અમે એની ફેલાયેલી ડાળીઓ નીચે બેઠાં. બીજી ધારેલી વાતચીતને બદલે તેમણે એકાએક કહ્યું, “ચાલો આપણે ધ્યાન કરીએ. બોધિવૃક્ષ નીચે બિરાજેલા બુદ્ધ જેવા થઈએ.” થોડી જ ક્ષણોમાં તેઓ તો કાંસ્યપ્રતિમા જેવા દેખાવા લાગ્યા. એવા જ સ્થિર અને શાંત. એટલામાં ગાજવીજ સાથે વાવાઝોડું આવી ગયું. મુશળધાર વરસાદ પડવા લાગ્યો, પણ સ્વામીજીને તો એની ખબર જ ન હતી. મેં મારી છત્રી ઊંચી ધરી અને તેમને વરસાદથી બચાવવા કોશિશ કરી. ધ્યાનમાં સાવ તલ્લીન સ્વામીજીને કશી જ ખબર ન હતી. એટલામાં દૂરથી બૂમાબૂમ સંભળાવા લાગી. અમારા સાથીઓ છત્રીઓ અને રેઈનકોટ લઈને આવી રહ્યા હતા. પછી સ્વામીજીએ આંખો ખોલી ચારે તરફ જોયું. ત્યારે તેમને ખ્યાલ આવ્યો. તેમણે કહ્યું : “જાણે આ વરસતા વરસાદમાં હું કલકત્તામાં ન હોઉં, એવું લાગે છે.”

એક વખત ન્યુયોર્કમાં ધ્યાનના વર્ગોમાં તેઓ ધ્યાનમાં એવા લીન થઈ ગયા હતા કે એમને બાહ્ય ચેતનામાં પાછા લાવી શકાયા નહીં. સમય પૂરો થતાં ધ્યાન શીખવા આવેલા વિદ્યાર્થીઓ તો ઊભા થઈને

ગુપચુપ ચાલ્યા ગયા. પછી ઘણીવારે સ્વામીજી બાહ્ય ચેતનામાં આવ્યા. પછી બહુ ખિન્ન બની ગયા. કેમ કે વિદ્યાર્થીઓને ધ્યાન શીખ્યા વગર જવું પડ્યું ! પછીથી તેઓ પ્રયત્નપૂર્વક જાગૃત રહેવા લાગ્યા. પણ એકાંતમાં ક્યાંય ધ્યાન કરવાનું થતું, ત્યારે એમને સ્થળકાળનું ભાન રહેતું નહીં. આથી તેમણે પોતાના મિત્રોને કહી રાખ્યું હતું કે ધ્યાનમાંથી તેમને બાહ્ય ચેતનામાં પાછા લાવવા માટે અમુક સાંકેતિક શબ્દોનો ઉપયોગ કરવો.

આ રીતે ટ્રેન હોય કે બસ હોય, જંગલ હોય કે વરસતો વરસાદ હોય, ધ્યાનખંડ હોય કે વર્ગ હોય, સ્વામી વિવેકાનંદ એક ક્ષણમાં કોઈ પણ સ્થળે ધ્યાનમગ્ન બની જતા. પછી બાહ્ય વાતાવરણની તેમને કશી અસર થતી નહીં. આ સાચું ધ્યાન કહેવાય કે જેને બંધ કરવા પ્રયત્ન કરવો પડે. પરંતુ બધા કંઈ ધ્યાનસિદ્ધ યોગી હોતા નથી. એટલે પ્રારંભમાં પવિત્ર સ્થળે ધ્યાન કરવાથી, ત્યાંના શુભ તરંગો એકાગ્રતામાં સહાય કરે છે. પછી નિયમિત અભ્યાસથી ઊંડું ધ્યાન શક્ય બને છે.

સમય

સમય પણ ધ્યાનને અસર કરનારું એક મહત્વનું પરિબળ છે. બપોરે ભરપેટ ભોજન કરીને પછી જો કોઈ સામાન્ય મનુષ્ય ધ્યાન કરવા બેસે તો ધ્યાનમાં મન ન લાગે એ સ્વાભાવિક જ છે. ત્યારે ઊંઘ આવે, આળસ આવે. શરીર સુસ્ત ને ભારે થઈ જાય. એવે વખતે પરાણે મનને ધ્યાનમાં લગાડવાથી મન અને શરીર બંનેને હાનિ થાય. ધ્યાન માટેનો ઉત્તમ સમય આપણા ઋષિમુનિઓએ જે નિર્દેશ્યો છે એ છે બ્રહ્મમુહૂર્તનો સમય. ધ્યાન માટે આ સમય શ્રેષ્ઠ છે. વહેલી પેરોઢે વાતાવરણ ખૂબ શાંત અને પ્રકૃત્વિત હોય. આધ્યાત્મિક સાધકો સિવાયના મોટા ભાગના મનુષ્યો સૂતા હોય એટલે એમના વિરોધી વિચારોથી સૂક્ષ્મ વાતાવરણ હજુ ખરડાયું ન હોય. માત્ર યોગીઓ, સંત મહાત્માઓ અને સાધુપુરુષો

ઈશ્વરચિંતનમાં રત હોય, એમના તરંગો પણ સહાય કરતા હોવાથી એ સમયે ધ્યાન જલદીથી લાગી જાય છે.

બીજું, રાતભરની સારી નિદ્રા પછી શરીર પણ સ્ફૂર્તિવાળું અને તાજગીભર્યું હોય છે. મન પણ પ્રકૃલિત હોય છે. એટલે શરીર અને મનનો પણ ધ્યાનમાં પૂરો સહકાર મળે છે. થાકેલા શરીરે અને વિચારોથી ઘેરાયેલા મનથી કંઈ ધ્યાન થઈ શકતું નથી ! પ્રાતઃકાલે તન અને મન પણ પ્રકૃલિત હોવાથી ઈશ્વરચિંતનમાં સહેલાઈથી એકાગ્ર થઈ શકે છે.

ત્રીજું, વહેલી સવારે કરેલું ધ્યાન, સુંદર ઉત્સાહભર્યા દિવસની બક્ષિસ આપે છે. ધ્યાનથી મન શાંત અને સ્થિર થઈ જતાં દિવસભરની પ્રવૃત્તિઓ પણ ખૂબ સરસ રીતે થાય છે.

ચોથું, વહેલી સવારે કરેલા ધ્યાનની ઊંડી અસર આખો દિવસ મનમાં રહેતી હોય છે. સાચું ધ્યાન તો અંતરમાં રહેલા ભગવાન સાથે અનુસંધાન કરાવી આપે છે. આ રીતે ભગવાન સાથેનું સૂક્ષ્મ અનુસંધાન થઈ જતાં દિવસભર આત્મપ્રકાશની અનુભૂતિ ચાલુ રહે છે.

આમ, જેમને ધ્યાન દ્વારા પોતાના જીવનમાં શાશ્વત સફળતા પ્રાપ્ત કરવી છે, એમણે બ્રાહ્મમુહૂર્તને સાચવી લેવું જોઈએ. આ ઉપરાંત સાંજે સંધ્યાકાળે પણ ધ્યાન કરવું જોઈએ. બંને સંધિકાળનો સમય ધ્યાન માટે ઉત્તમ ગણવામાં આવે છે. કેમ કે તે વખતે સૂક્ષ્મ વાતાવરણમાં આધ્યાત્મિક તરંગો વિશેષ પ્રવાહિત થતાં હોય છે.

શરૂઆતના તબક્કામાં સાધન-ભજન, જપ-ધ્યાન વગેરે માટે નિશ્ચિત સમય ફાળવવો જરૂરી બને છે. કેમ કે એ સમયે મન તૈયાર થવા લાગે છે. મનને એની ટેવ પડે છે અને પછી મન આપોઆપ એ સમયે ધ્યાનમાં એકાગ્ર થવા લાગે છે. આથી વહેલી સવારનો કે સાંજનો સમય કે રાત્રિનો જે સમય નિશ્ચિત કર્યો હોય, બરાબર એ જ સમયે ધ્યાન કરવું

આવશ્યક છે. પરંતુ એક દિવસ વહેલી સવારે ઊઠીને એક કલાક ધ્યાન કર્યું, બીજે દિવસે બપોરે કર્યું, અને ત્રીજે દિવસે સમય ન મળતાં ધ્યાન ન થયું, તો પછી ચોથા દિવસથી ધ્યાન થશે જ નહીં. ધ્યાન માટે સમય નિશ્ચિત કરી એ સમયનું દૃઢપણે પાલન કરવું જોઈએ.

*

નિષ્ફળતાઓની ચિંતા કરશો નહીં, તેઓ તદ્દન સ્વાભાવિક છે, જીવનના સૌંદર્યરૂપ છે. એમના વગરનું જીવન કેવું હોય ? જો સંઘર્ષો ન હોય તો જીવનની પ્રાપ્તિનું પણ કશું જ મૂલ્ય નથી. એમના વિના જીવનનું કાવ્ય પણ ક્યાં હોય ? સંઘર્ષોની ભૂલોની પરવા કરશો નહીં. મેં કોઈ ગાયને જૂઠું બોલતી કદાપિ સાંભળી નથી. પણ એ તો ગાયની કોટિ થઈ, માણસની નહીં એટલે આ નાની નાની નિષ્ફળતાઓની, નાનાં નાનાં સ્ખલનોની પરવા કરશો નહીં. તમારા આદર્શને હજાર વાર ઊંચો ધરી રાખો અને જો હજાર વાર નિષ્ફળતા સાંપડે તો વધુ વખત પ્રયત્નો ચાલુ-રાખો.

- સ્વામી વિવેકાનંદ

૯.

ધ્યાનમાં સફળતા માટે ધૈર્યની

આવશ્યકતા

ધ્યાનની સાધના માટે ધૈર્યની વિશેષ આવશ્યકતા છે. આ સંદર્ભમાં સ્વામી બ્રહ્માનંદજી કહે છે કે “ખૂબ જ ધીરજ જોઈએ. ધીરજ ધરીને સાધના કર્યે જાઓ. જ્યાં સુધી તત્ત્વલાભ ન થાય ત્યાં સુધી ખૂબ મહેનત કરો. શરૂશરૂમાં સાધના વેઠની પેઠે નીરસ લાગે છે. જેમ કે પહેલાં પહેલાં અ, આ વગેરે શીખવું. પરંતુ ધીરજપૂર્વક મંડ્યા રહેવાથી ધીમે ધીમે શાંતિ મળે છે. અમારી પાસેથી દીક્ષા ગ્રહણ કર્યા બાદ જેઓ ફક્ત ફરિયાદ જ કરે છે, અને કહે છે : “મહારાજ કંઈ પણ થતું જણાતું નથી,” એમની વાત હું બે-ત્રણ વરસ સુધી તો બિલકુલ સાંભળતો જ નથી. ત્યાર પછી તે લોકો જાતે આવીને કહે છે : “હા મહારાજ, હવે કંઈક થઈ રહ્યું છે.” આ કંઈ ઉતાવળે મળી જાય તેવી વસ્તુ નથી.” આ અંગે બે ભક્તો અને નારદજીની એક વાર્તા છે. એક વખત નારદજી વૈકુંઠમાં જતા હતા, ત્યારે એક તપસ્વીએ તેમને પૂછ્યું : “તમે ભગવાન પાસે જતા લાગો છો, તો એમને પૂછજો કે મને તેમનાં દર્શન ક્યારે થશે ? નારદજીએ કહ્યું, “ભલે પૂછતો આવીશ.” ત્યાંથી આગળ ચાલતાં બીજો ભક્ત મળ્યો. તેણે પણ કહ્યું : “નારદજી, તમે જ્યારે ભગવાનને મળો ત્યારે પૂછજો ને કે મને એમનાં દર્શન ક્યારે થશે ?” ઘણા સમય બાદ નારદજી પૃથ્વીલોકમાં આવ્યા અને પેલા તપસ્વીને મળ્યા અને કહ્યું : “ભગવાને કહ્યું છે કે ચાર જનમ પછી તને સાક્ષાત્કાર થશે.” ને તે તપસ્વી નિરાશ થઈને કહેવા લાગ્યો : “ઓ હો હો ! હજુ ચાર જનમ ? આટલાટલી તપશ્ચર્યા કરી તોય ભગવાન ન મળ્યા. ભગવાન કેવા

નિષ્કર છે ?” એમ કહીને માથે હાથ દઈને બેસી પડ્યો. નારદજી ત્યાંથી આગળ ચાલ્યા અને બીજા ભક્તની પાસે પહોંચી ગયા અને કહ્યું : “ભગવાને કહ્યું કે આ સામે આમલીનું ઝાડ દેખાય છે તેનાં જેટલાં પાંદડાં છે એટલા જન્મો પછી તને ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર થશે.” “હું, મને ભગવાન મળશે ?” એમ કહી એ આનંદથી નાચવા લાગ્યો. કેટલા જન્મો એનું એને મહત્ત્વ નહોતું પણ ભગવાન મળશે એ જ મહત્ત્વનું હતું અને એટલો બધો આનંદથી તે નાચતો હતો કે એ જ ક્ષણે એને ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો. આમ, નિષ્ઠાપૂર્વક, ધૈર્યપૂર્વક ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી સફળતા મળે છે. અધીર થવાથી લક્ષ્યપ્રાપ્તિ થતી નથી. પણ તે સાથે સાધકની આંતરિક સ્થિતિ અને વ્યાકુળતા પણ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. જેમ ધ્યાનમાં તીવ્રતા અને વ્યાકુળતા વધારે તેમ ઈશ્વરની નજીક જલદીથી પહોંચી શકાય. આથી સમયાવધિ ધ્યાન માટે એટલી મહત્ત્વની નથી, જેટલી વ્યાકુળતા મહત્ત્વની છે. આ સંદર્ભમાં શ્રીરામકૃષ્ણ દેવ એક ઉદાહરણ આપતા : એક સંન્યાસીને તેમનો શિષ્ય વારંવાર કહ્યા કરતો કે “મને ભગવાનનાં દર્શન કરાવો.” આથી એ સંન્યાસી પોતાના તે શિષ્યને નદીકિનારે લઈ ગયા. બંને નદીમાં નહાવા પડ્યા. ગુરુએ શિષ્યનું માથું નદીમાં ડુબાડી રાખ્યું અને થોડીવાર પછી એનું મોઢું ઊંચું કર્યું અને પછી પૂછ્યું : “પાણીમાં તને કેવું લાગતું હતું ?” ત્યારે શિષ્યે કહ્યું : “એમાંથી જલદી બહાર નીકળું એવી તીવ્રતમ ઈચ્છા થતી હતી. અંદર તો શ્વાસ લેવા માટે તરફડતો હતો.” ત્યારે ગુરુએ કહ્યું : “પાણીમાંથી બહાર નીકળવા માટે જેવી તાલાવેલી હતી, શ્વાસ લેવા માટે જેવાં તરફડિયાં હતાં, એવું જો ઈશ્વર માટે થાય તો તાત્કાલિક ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થઈ જાય.”

*

ધ્યાન અને પ્રાર્થના

મનુષ્ય એકાએક ધ્યાનમાં ધસી પડતો નથી. કારણ કે એનું ભટકતું મન તાત્કાલિક એકાગ્ર થતું નથી. આથી જ ધ્યાન પહેલાં પ્રાર્થના કરવી જરૂરી છે. સંસારમાં રહીને પણ ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ કરી શકાય. એ માટેનો ઉપાય બતાવતાં શ્રીરામકૃષ્ણે કહ્યું હતું કે, “એનો ઉપાય સત્સંગ અને પ્રાર્થના. આતુર થઈને ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરો. ઈશ્વર તો આપણો પોતાનો છે. તેને પ્રાર્થના કરવી જોઈએ કે “તમે કેવા છો, દર્શન આપો, તમારે દર્શન આપવાં જ પડશે. તમે શા માટે મને ઉત્પન્ન કર્યો ?” આમ, તીવ્ર ભાવે પ્રાર્થના કરતાં કરતાં અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય છે. શુદ્ધ થયેલા અંતઃકરણમાં ઈશ્વરનું સ્વરૂપ પ્રગટ થાય છે. પ્રાર્થનાથી મનનો બધો મેલ ધોવાઈ જાય છે અને મન શુદ્ધ થાય છે. શ્રી રામકૃષ્ણ મનને ધૂળ ચડેલી લોઢાની સોય સાથે સરખાવે છે. પ્રાર્થના કરવાથી સોય ઉપર ચઢેલી ધૂળ નીકળી જાય એટલે ઈશ્વરરૂપી લોહચુંબક મનને ખેંચી લે છે. આમ, ધ્યાન માટે ચિત્તશુદ્ધિ આવશ્યક છે અને ચિત્તશુદ્ધિ માટે પ્રાર્થના. આથી જ ધ્યાન પહેલાં પ્રાર્થના કરવી ખૂબ જ જરૂરી છે.

ખ્રિસ્તી ધર્મના મહાન સંત બ્રધર લોરેન્સે પ્રાર્થના કરતાં કરતાં સહજ ધ્યાનની ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી હતી. તેઓ પહેલાં તો લશ્કરમાં સૈનિક હતા. લડાઈમાં તેમનો એક પગ કપાઈ ગયો હતો. પછી તેઓ ઈસુના સંઘમાં જોડાયા. આ સંઘમાં છઠ્ઠીસ વરસ સુધી એમણે રસોડામાં જ કામ કર્યું. કામ કરતાં કરતાં ભગવાનને સતત પ્રાર્થના પોતાના શબ્દોમાં કરતા રહ્યા : “હે ભગવાન, તમારા સિવાય આ દુનિયામાં મારું બીજું કોઈ નથી. મને કંઈ જ ખબર પડતી નથી. તમે મને શીખવાડો. તમે મને માર્ગ બતાવો.” જ્યારે કંઈ ન સમજાય, કોઈ મુશ્કેલી આવે તો

બસ ભગવાનને પૂછતા અને કહેતા અને એમના આશ્ચર્ય વચ્ચે એ મુશ્કેલીનો રસ્તો મળી જતો. જાણે ભગવાન પોતે જ એમને સીધું માર્ગદર્શન આપતા હતા. આ રીતે તેમણે ભગવાન સાથે એકાત્મતા પ્રાપ્ત કરી લીધી, જેને આપણે ધ્યાનની સહજ સ્થિતિ કહી શકીએ. વરસો પછી પોતાના અનુભવની વાત કરતાં બ્રધર લોરેન્સે કહ્યું : “શરૂઆતમાં જ્યારે સંઘમાં જોડાયો ત્યારે ભગવાનનું સ્મરણ મારા માટે જેટલું મુશ્કેલ હતું તેટલું જ મુશ્કેલ મારા માટે હવે પ્રભુનું વિસ્મરણ બની ગયું છે.” પ્રાર્થનાની મહત્તા વર્ણવતા બીજા એક પુસ્તકમાં રશિયન યાત્રિકના અનુભવ વર્ણવાયા છે. મૂળ રશિયન પુસ્તકનું નામ છે “ધ વે ઓફ એ પિલગ્રીમ” અને તેનો ગુજરાતી અનુવાદ ‘એકલપંથી’ નામે થયેલો છે. અવિરત પ્રાર્થના દ્વારા કેવી ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે એનું વર્ણન કરતું આ પુસ્તક છે. પુસ્તકના લેખકનું નામ કોઈ જાણતું નથી. ઓગણીસમી સદીનો એક ગરીબ રશિયન યાત્રાએ નીકળી પડે છે. ખભે નાનકડી બેગ લઈને ભગવાનની શોધમાં નીકળી પડે છે. એની પાસે બેગ સિવાય બીજો કંઈ સામાન નથી. એક હાથે ખોડ છે. ચાલતો ચાલતો એક જગ્યાએ આરામ કરવા બેસે છે. ત્યાં બેગમાંથી બાઈબલનું પુસ્તક કાઢી વાંચે છે. તેમાં એક વાક્ય આવ્યું - “અવિરત પ્રાર્થના કરતા રહેજો.” આ વાક્ય ઉપર એણે બહુ જ વિચાર કર્યો પણ કંઈ સમજાયું નહીં. ખાતાં, પીતાં, સૂતાં એમ દરેક વખતે અટક્યા વગર પ્રાર્થના કેવી રીતે ચાલુ રાખી શકાય એ કેમ બને ? દિવસમાં ચાર પાંચ વખત બેસીને પ્રાર્થના થઈ શકે પણ બધો જ વખત શું એ શક્ય છે ? એના મનમાં આવા અનેક પ્રશ્નો ઊઠ્યા. ચર્યમાં જઈને તેણે પાદરીને પૂછ્યું, પાદરીએ તેને સમજાવ્યું પણ તેને સંતોષ ન થયો. અનેક ચર્યોમાં તેણે પાદરીઓને પૂછ્યું, પણ ક્યાંયથી તેને સંતોષકારક જવાબ મળ્યો નહીં. આખરે વૃદ્ધ પાદરી કે જેઓ પોતે સાધક હતા તેમણે એને કહ્યું :

“આ વસ્તુ એક દિવસમાં નહીં થાય. તું અહીં રહી જા. અહીંના બગીચામાં માળી તરીકે કામ કર અને આ પ્રાર્થનાનું સતત રટણ કરતો રહે.” એમ કહીને તે વૃદ્ધ પાદરીએ તેને પ્રાર્થના શીખવાડી. તે પ્રાર્થના હતી - "Lord Jesus, Have Mercy on me" - “પ્રભુ ઈસુ, મારા પર કૃપા કરો.”

આ પ્રાર્થના સતત કેવી રીતે કરવી તેની પદ્ધતિ બતાવી પાદરીએ કહ્યું, “મનમાં ને મનમાં આનું સતત રટણ કરવું. મોટેથી બોલવું નહીં. હોઠ પણ ફફડવા ન જોઈએ. મનની અંદર રટણ ચાલતું રહેવું જોઈએ. અને તે સમયે હૃદયમાં પ્રભુ ઈસુનું ધ્યાન પણ રહેવું જોઈએ. કામ કરતાં કરતાં પણ આ વિધિ ચાલુ જ રાખવાની.” પાદરીએ રસ્તો તો બતાવ્યો પણ તેણે જેવી શરૂઆત કરી કે તેને થયું કે “આ તો બહુ જ મુશ્કેલ કામ છે.” આમાં મન લાગતું ન હતું તોપણ તેણે આ મંત્રનું રટણ ચાલુ જ રાખ્યું. આખો દિવસ તે જપ કરતો હતો પણ માંડ બે હજાર જેટલા જ જપ કરી શકતો હતો. પણ ધીમે ધીમે મન સ્થિર થતાં પછી તેને જપમાં આનંદ આવવા લાગ્યો. પછી તેણે ખાવાનું ઓછું કરી નાખ્યું. સૂવાનું પણ ઓછું કરી નાંખ્યું અને જપનું પ્રમાણ વધારતો જ ગયો. પછી તો એની એવી સ્થિતિ થઈ ગઈ કે આપમેળે જપ થવા લાગ્યા. બહારથી તે ગમે તે કામ કરતો હોય પણ આંતરમનમાં જપ સતત ચાલુ જ રહેતા. જાણે અંદર મશીન ફીટ થઈ ગયું ! પછી તેને એવી અનુભૂતિ થવા લાગી કે અંતરમાં જાણે કોઈ બીજું જપ કરી રહ્યું છે. દરેક શ્વાસે એની અંદર આ મંત્ર રટાવા લાગ્યો. પછી તો હૃદયના દરેક ધબકારે જપ થવા લાગ્યા અને પછી જપ બંધ કરવા એ એના માટે અશક્ય બની ગયું. ત્યારે તેણે એ વૃદ્ધ પાદરીને કહ્યું, “હવે મને બાઈબલનું એ વાક્ય બરાબર સમજાઈ ગયું છે કે કોઈ પણ કામ કરતાં કરતાં પણ પ્રાર્થના અટકવી ન જોઈએ.” આ પ્રાર્થનાના સતત રટણથી તેના ઉપર ઈસુ ખ્રિસ્તની એવી કૃપા થઈ

કે તે પરમાત્માનો અનુભવ કરી શક્યો.

ધ્યાન પહેલાં પ્રાર્થના અને નામ-જપ ચિત્તશુદ્ધિ માટે કરવા જરૂરી છે. બેલુરમઠના દ્વિતીય પરમાધ્યક્ષ સ્વામી શિવાનંદજી કહે છે કે મનને શુદ્ધ કરવા માટેનો સરળ ઉપાય એ ઈશ્વરનું નામ છે અને ઈશ્વરનું ધ્યાન છે. પરંતુ ઘણા લોકોનો એવો અનુભવ છે કે ઈશ્વરનું નામ એ પ્રારંભમાં યંત્રવત્ બની જાય છે. ભગવાનના નામનું યંત્રવત્ રટણ કરવામાં આવે તો શું ફાયદો થાય ? આના ઉત્તરમાં શ્રીમા શારદાદેવી કહે છે કે “ભલે તમે યંત્રવત્ નામ જપો પણ તેથીયે ફળ તો મળે જ છે. મંત્રનો પ્રભાવ તો પડતો જ હોય છે.” તેઓ કહે છે કે “ગંગામાં તમે જાણીજોઈને સ્નાન કરો કે કોઈ તમને ધક્કો મારે અને તમારે સ્નાન કરવું પડે. બંને પરિસ્થિતિમાં ગંગાસ્નાન કર્યાનું પુણ્યફળ તો મળે જ છે.” એકસાથે મંત્રજાપ કરવાથી વધારે લાભ થાય છે, મન એકદમ શાંત બની જાય છે અને એવું શાંત મન સમાધિનો અનુભવ કરી શકે છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે જ્યારે તમે ધ્યાન કરવા જાઓ ત્યારે સુંદર દૃશ્યવાણું સ્થળ કે જ્યાં તમને કોઈ ખલેલ ન પહોંચાડે તેવું પસંદ કરવું. જ્યારે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવા બેસો ત્યારે પ્રથમ પ્રાચીન યોગીઓને, તમારા ગુરુઓને અને પરમાત્માને પ્રણામ કરો, અને પછી પ્રારંભ કરો. એ પ્રારંભમાં પછી સમગ્ર વિશ્વના કલ્યાણ માટેની પ્રાર્થના કરો. આ પ્રાર્થના તમે મનમાં બોલો.

“બધાં માનવી સુખી થાઓ.

બધાં માનવીને શાંતિ મળો

બધાં માનવીઓનું કલ્યાણ થાઓ.”

આ પ્રમાણે પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર અને દક્ષિણ એમ ચારેય દિશાઓમાં આ ભાવનાપ્રવાહ મોકલો, જેમજેમ આ ભાવના તમે વધારે

કરશો તેમતેમ તમને પોતાને વધારે ફાયદો થશે. આખરે તમને જણાશે કે આપણને પોતાને તંદુરસ્ત બનાવવાનો સહેલામાં સહેલો રસ્તો બીજાઓ નીરોગી રહે એવી ભાવના સેવવાનો છે. અને પોતાની જાતને સુખી કરવાનો સહેલામાં સહેલો રસ્તો બીજાઓ સુખી થાય એ જોવાનો છે. આ પછી જેઓ ઈશ્વરમાં માનતા હોય તેમણે પ્રાર્થના કરવી. આ પ્રાર્થના એ પૈસા માટે, આરોગ્ય માટે કે સ્વર્ગ માટે નહીં, પરંતુ જ્ઞાન અને પ્રકાશ મેળવવા માટે પ્રાર્થનાઓ કરવી. આ સિવાયની બીજી બધી પ્રાર્થનાઓ સ્વાર્થવાળી છે. આ રીતે નિઃસ્વાર્થભાવે પ્રાર્થના કરવાથી મન વિશાળ બને છે, શુદ્ધ બને છે અને એવું શુદ્ધ મન નિસ્તરંગ બની ઊંડા ધ્યાનમાં લીન થઈ શકે છે.

*

જો તમારે સફળતા પ્રાપ્ત કરવી હોય તો તમારી પાસે પ્રચંડ ખંત અને દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ હોવાં જોઈએ. ખંતીલો માણસ કહે છે : “હું સાગરને પી જઈશ. મારી ઈચ્છા થતાંવેંત પર્વતો કડડભૂસ થઈને તૂટી પડશે.” આવા પ્રકારની શક્તિ પ્રાપ્ત કરો, આવા પ્રકારની ઈચ્છાશક્તિ દાખવો. જો તમે પુરુષાર્થ કરશો તો જરૂર તમે ધ્યેયને પામી શકશો.

- સ્વામી વિવેકાનંદ

ધ્યાન અને સત્સંગ

પવિત્ર વાતાવરણમાં રહેવાથી મન પવિત્ર રહે છે. વાસના અને વિકારો પર કાબૂ આવે છે. વિષમ પરિસ્થિતિમાં સંતો પાસેથી સાચું માર્ગદર્શન મળે છે, એટલે જીવન ભાંગી પડતું અટકે છે. આમ, સત્સંગ મનને સ્વસ્થ કરવા માટે એક અનિવાર્ય પરિબળ છે. એટલે જ સંસારની વચ્ચે રહીને ઈશ્વરપ્રાપ્તિ કરવા માટેના જે બે મહત્વના ઉપાયો શ્રીરામકૃષ્ણ દેવે બતાવ્યા છે એમાં એક પ્રાર્થના અને બીજો સત્સંગ. એક ક્ષણના સત્સંગના પુણ્યથી પૃથ્વીને પણ સ્થિર કરી શકાય છે. એટલું મહત્ત્વ સત્સંગનું છે. એની એક કથા છે.

વિશ્વામિત્રે ખૂબ તપશ્ચર્યા કરી પણ એમને બ્રહ્મજ્ઞાન નહોતું થયું. આથી તેમણે જ્ઞાન મેળવવા માટે ભગવાનની આરાધના કરી. ભગવાને કહ્યું, “તમને જે જ્ઞાન જોઈએ છે તે શેષનાગ આપશે.” આથી વિશ્વામિત્ર શેષનાગ પાસે જ્ઞાન લેવા માટે ગયા. શેષનાગે કહ્યું : “આવો મુનિ, તમને હું જ્ઞાન તો જરૂર આપું, પણ મારા માથા પર રહેલી આ પૃથ્વી સતત ફર્યા કરે છે એટલે હું સ્થિર રહીને તમને જ્ઞાન આપી શકું એમ નથી. જો આ પૃથ્વીને તમે તમારા તપના બળથી સ્થિર કરી શકો તો તમને જરૂર જ્ઞાન આપું.” વિશ્વામિત્રને થયું એમાં કઈ મોટી વાત ! પોતાનું વરસોનું તપ એમણે પૃથ્વીને સ્થિર કરવા માટે આપ્યું પણ પૃથ્વી તો ફરતી જ રહી ! આથી શેષનાગે કહ્યું : “તપના પ્રભાવથી પૃથ્વી સ્થિર થઈ શકતી નથી, તો હવે તમે કોઈની સાથે સત્સંગ કર્યો છે ? તો એ સત્સંગનું પુણ્ય આપો.” વિશ્વામિત્રે યાદ કરી જોયું પણ કશુંય યાદ આવ્યું નહીં. આખરે થોડીક ક્ષણો ઋષિ વશિષ્ઠ સાથે વાત કરી હતી તે યાદ આવી અને એ સત્સંગનું પુણ્ય અંજલિ ભરીને પૃથ્વીને આપ્યું અને

પૃથ્વી સ્થિર થઈ ગઈ ! ત્યારે વિશ્વામિત્રને સમજાયું કે સત્સંગનો મહિમા કેટલો મોટો છે. પછી એમણે કહ્યું : “શેષનાગજી, હવે મને જ્ઞાન આપો.” ત્યાં તો શેષનાગ હસવા લાગ્યા. પૂછ્યું, “કેમ હસો છો ?” ત્યારે શેષનાગે કહ્યું, “જેમના સત્સંગના થોડીક ક્ષણોના પુણ્યથી આવડી મોટી પૃથ્વી સ્થિર થઈ શકે છે એ ઋષિને છોડીને તમે મારી પાસે આવ્યા ? વશિષ્ઠનો સંગ જ તમને બ્રહ્મવિદ્યા આપશે” અને વિશ્વામિત્ર વશિષ્ઠ પાસે આવવા ચાલી નીકળ્યા. સત્સંગનો આ છે પ્રભાવ. સમસ્ત પૃથ્વીને સ્થિર કરી શકે એ સત્સંગ મનને પણ સ્થિર કરી શકે. જે સાધુપુરુષોએ ઈશ્વરના નામ-સંકીર્તન, જપ-ધ્યાનમાં પોતાનું જીવન વિતાવ્યું હોય એ સાધુપુરુષો સામાન્ય મનુષ્યનાં મનના ત્રિવિધ તાપ અને દોષોનું શમન કરી શકે છે. આધુનિક યુગમાં શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસના સંગથી ગિરીશ ઘોષ જેવા દારૂડિયા અને લંપટ માણસ સંતકોટીએ પહોંચી શક્યા. અભિનેત્રી વિનોદીની ૨૩ વરસની ઉંમરમાં પોતાની ઉજ્જવળ કારકિર્દી છોડીને સંન્યાસીની બની ગઈ. તેને તો શ્રીરામકૃષ્ણનાં દર્શન થોડીક ક્ષણો માટે જ થયાં હતાં. કલકત્તાના સ્ટાર થિયેટરમાં તેણે ચૈતન્યદેવનું પાત્ર ખૂબ સરસ રીતે ભજવ્યું. શ્રીરામકૃષ્ણ દેવ તે જોવા ગયા હતા અને એટલા પ્રભાવિત થઈ ગયા કે બોલી ઊઠ્યા : “અસલ નકલ એક જ.” નાટક પુરું થયા પછી ગ્રીનરૂમમાં જઈને બધા જ કલાકારોને તેમણે આશીર્વાદ આપ્યા અને વિનોદીનીના મસ્તક ઉપર હાથ મૂકીને “ગુરુ હરિ, હરિ ગુરુ” એમ ત્રણ વખત બોલ્યા. બસ આટલો જ સત્સંગ અને વિનોદીનીનું નટીનું જીવન સંતનારીમાં પલટાઈ ગયું. એવું જ ‘શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત’ના લેખક શ્રી મહેન્દ્રનાથ ગુપ્ત-માસ્ટર મહાશયના જીવનમાં પણ બન્યું હતું. સંસારનાં દુઃખોથી ત્રાસીને આત્મહત્યા કરવા નીકળ્યા હતા પણ દક્ષિણેશ્વરમાં શ્રીરામકૃષ્ણનો સત્સંગ થતાં આત્મહત્યાનો ઈરાદો બદલાઈ ગયો અને તેમના અંતરંગ શિષ્ય બની ગયા. આવાં તો અસંખ્ય ઉદાહરણો સત્સંગના પ્રભાવે

મનુષ્યજીવન પલટાઈ ગયાનાં જોવા મળે છે. મનને દુઃખમાંથી, ઉદ્વેગમાંથી, હતાશા અને ચિંતામાંથી બહાર કાઢીને સુખ, શાંતિ અને આનંદમાં મૂકવાની જડીબુટ્ટી જે સાધુસંતો પાસે છે, તે ક્યાંય નથી અને એ જડીબુટ્ટી છે સત્સંગની, હરિનામની, ભગવત્ભાવની કે જે એલોપેથીની દવાની જેમ રોગ દબાવી દેતી નથી પણ મનના વિકારો અને રોગોને જડમૂળમાંથી દૂર કરીને મનને કાયમ માટે સુસ્થિર અને સ્વસ્થ કરી દે છે.

સદ્વાંચનનો પણ ઘણો જ ઊંડો પ્રભાવ પડે છે. વાંચનની મન ઉપર સૂક્ષ્મ અસર પડે છે. આજકાલના યુવાનો, વિદ્યાર્થીઓ રાત્રે હોરર સિરિયલો જુએ અને મોડી રાત્રે પછી સૂવા જાય તેથી એમનાં મન પણ વ્યગ્ર, અશાંત અને ચંચળ હોય છે. એવું જ હોરર કે બિભત્સ પુસ્તકોના વાંચનથી મન વિકૃત થઈ જાય છે અને એવું વિકૃત મન સારી રીતે એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. તેના બદલે મનને શાંત કરે તેવાં પુસ્તકો, ઉત્તમ જીવનચરિત્રો, પ્રેરણાદાયી વિચારોનાં પુસ્તકો જો વાંચવામાં આવે અને તેમાંય સૂતાં પહેલાં વાંચવામાં આવે તો રાત્રે મન શાંત થઈ જાય છે અને ખૂબ સારી ઊંઘ આવે છે, અને ધ્યાન પહેલાં જો ગીતા, ઉપનિષદ, કથામૃત, દાસબોધ, બ્રહ્મનિરૂપણ વગેરે પુસ્તકોમાંથી પંદરેક મિનિટ પણ વાંચન કરવામાં આવે તો મન આવાં આધ્યાત્મિક પુસ્તકોના વિચારોમાં એકાગ્ર બને છે અને ત્યાર બાદ પ્રાર્થના કરી જો ધ્યાન કરવામાં આવે તો ધ્યાન ખૂબ જ સારી રીતે થાય છે.

*

પ્રેમ કદાપિ નિષ્ફળ જતો નથી. બેટા, આજ નહીં તો કાલે કે યુગો પછી, સત્યનો જય થશે જ ! પ્રેમની જીત થવાની જ છે. શું તમે તમારા માનવબંધુઓને ચાહો છો ?

- સ્વામી વિવેકાનંદ

ધ્યાન અને મંત્ર-જપ

એક વખત શ્રીમા શારદાદેવી જયરામવાટીમાં શાક સુધારી રહ્યાં હતાં. બ્રહ્મચારી કૃષ્ણલાલ શ્રીમાને ભક્તોના પત્રો વાંચીને સંભળાવી રહ્યા હતા. એક ભક્તે લખ્યું હતું : “મા, મનમાં શાંતિ નથી, મન ઈશ્વરમાં લાગતું નથી.” શ્રીમાએ શાક સુધારવાનું બાજુએ મૂકીને હાથ લંબાવીને ભારપૂર્વક કહ્યું : “તું એને લખી દે કે પંદર-વીસ હજાર વખત રોજ દિવસમાં ભગવાનના નામનો જપ કરે. થોડો સમય આવું કર્યા પછી જો મનની શાંતિ ન મળે તો મને લખે.” ભગવાનમાં મન એકાગ્ર કરવાનો, મનની શાંતિ મેળવવાનો સરળ ઉપાય શ્રીમા શારદાદેવીએ બતાવ્યો છે.

ધ્યાનમાં બેસવાથી મન કંઈ તુરત જ એકાગ્ર થઈ જતું નથી. તે તેના સ્વભાવ પ્રમાણે આડુંઅવળું ભટકવા લાગે છે. આ ભટકતા મનને જેમ પ્રાર્થના દ્વારા સ્થિર કરી શકાય છે, એમ મંત્ર-જપથી પણ સ્થિર કરી શકાય છે. આથી જ ધ્યાન પહેલાં પ્રાર્થના અને ભગવાનના નામનો જપ કરવો આવશ્યક બની રહે છે. મન ભલે ગમે તેવું મલિન હોય, જન્મોજન્મના સંસ્કારોથી ભરેલું હોય, એવા મનને શુદ્ધ કરવાની શક્તિ ભગવાનના નામજપમાં રહેલી છે. “ધ્યાન, ધર્મ અને સાધના”માં સ્વામી બ્રહ્માનંદજી કહે છે કે “જ્યાં ભગવાનનું નામ આવે છે ત્યાં પાપ ટકતું નથી. અપવિત્રતા રહેતી નથી. કપાસના ઢગલામાં દીવાસળી મૂકવાથી જેમ સમસ્ત કપાસ ક્ષણભરમાં ભસ્મીભૂત થઈ જાય છે, તેમ એક ક્ષણમાં સમસ્ત પાપોને ભસ્મ કરવાની પ્રચંડ શક્તિ ભગવાનના નામમાં રહેલી છે.” શ્રીરામકૃષ્ણ દેવે કહ્યું છે કે : “એક હજાર વરસથી બંધ રહેલા ઓરડામાં અંધકાર ભરેલો હોય, અને તેમાં દીવો પેટાવવામાં આવે તો

ખટ્ કરતો પ્રકાશ થઈ જાય છે, ઓરડો ઝળાહળા થઈ જાય છે, એક વરસનો અંધકાર દૂર કરતાં એક ક્ષણ લાગે છે, એવું જ ભગવાનનું નામ કરી શકે છે. જનમજનમના કુસંસ્કારોને પાપોને તે ક્ષણમાં દૂર કરી શકે છે.” આ જ પુસ્તકમાં સ્વામી બ્રહ્માનંદજી બીજા એક શિષ્યને કહે છે : “ખૂબ જપ કરો, બેટા, ખૂબ જપ કરો. કળિયુગમાં યજ્ઞયાગ કરવા બહુ જ મુશ્કેલ છે. જપ કરતાં કરતાં મન સ્થિર થઈને ઈષ્ટમાં લય પામી જશે. જપની સાથે ઈષ્ટમૂર્તિનું ચિંતન કરવું જોઈએ. એનાથી જપ ધ્યાન બંને એકસાથે થઈ જાય છે. આ રીતે જપ કરવાથી ત્વરિત કામ થઈ જાય છે.”

સહજ ધ્યાનની સ્થિતિએ પહોંચવા માટે નામના જેવું સરળ અને અસરકારક શસ્ત્ર બીજું એકે ય નથી. આમાં કંઈ કઠોર તપશ્ચર્યા કે આકરાં વ્રતો કરવાનાં નથી. બસ તેમાં સાચા દિલથી શ્રદ્ધાપૂર્વક પ્રભુના નામનું રટણ કરવાનું છે. અવિરત નામજપથી અંદરનો પડદો પાતળો થઈને ઓગળી જાય છે અને આત્મા સહજ રીતે પ્રકાશિત બની જાય છે. આથી જ કળિયુગમાં નામજપ સહુથી વધારે સલામત અને અસરકારક ગણાય છે. બીજી સાધનાઓમાં તો જો આંતરશુદ્ધિ પૂરેપૂરી ન થઈ હોય તો વિકૃત પરિણામો આવે છે. જ્યારે નામજપથી તો પહેલાં ચિત્તશુદ્ધિ આપોઆપ થાય છે અને પછી ઈષ્ટની પ્રાપ્તિ થાય છે. શ્રીમા શારદાદેવી પણ કહે છે કે : “જપાત્ સિદ્ધિઃ” જપ કરવાથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં “યજ્ઞાનામ્ જપયજ્ઞોઽસ્મિ” એમ કહીને જપયજ્ઞને શ્રેષ્ઠ ગણાવે છે. બીજા યજ્ઞોમાં કેટકેટલી સામગ્રીઓ જોઈએ, વિધિઓ કરવી પડે. વિધિમાં પાછી ભૂલ થાય તો તેનાં દુષ્પરિણામ પણ ભોગવવાં પડે. જ્યારે જપ-યજ્ઞમાં આવું કંઈ જ કરવું પડતું નથી. એના માટે કોઈ બાહ્યવિધિઓની જરૂર પડતી નથી. અંતરમાં ભગવાનના નામનું સતત રટણ ચાલ્યા કરે એ છે જપ-યજ્ઞ. કોઈ પણ વ્યક્તિ મળે ત્યારે આ યજ્ઞ કરી શકે છે. જો ગુરુએ ઈષ્ટનામ આપ્યું હોય

કે મંત્રદીક્ષા આપી હોય તો તે નામ કે મંત્ર સિદ્ધ થયેલાં હોય છે. ગુરુમુખેથી પ્રાપ્ત થયેલાં હોય છે. આથી તેમાં વિશેષ શક્તિ રહેલી હોય છે અને સાથે તેમાં શિષ્યની શ્રદ્ધા ભળી હોય છે. એવા મંત્રનો જપ કરવાથી ફળ જલદી મળે છે. પણ જો ગુરુએ મંત્ર ન આપ્યો હોય કે નામ ન મળ્યું હોય તોપણ વ્યક્તિને પોતાને જે નામમાં શ્રદ્ધા હોય તે નામનો સતત જપ કરે તોપણ તેને ફળ મળે છે. ઠું નમઃ શિવાય, શ્રીકૃષ્ણ શરણંમમ, શ્રીરામ જય રામ જય જય રામ, હરિ ઠું રામકૃષ્ણ. આ સાદા મંત્રોનો જપ કરવાથી કે ફક્ત કાલી, દુર્ગા, રામ, કૃષ્ણ, શિવ વગેરેમાંથી જે નામમાં શ્રદ્ધા હોય તેનો જપ કરવાથી પણ ફળ મળે છે. જપયજ્ઞનું ફળ એટલે પરમશાંતિ. શાશ્વત આનંદ અને પરમાત્માની દિવ્યચેતના સાથેની એકરૂપતા. આટલું મોટું ફળ બીજા કોઈ યજ્ઞમાં કે બીજા કોઈ સાધનામાં આટલી સહેલાઈથી મળતું નથી. શાશ્વત સફળતા મેળવવાનો, આથી સરળ ઉપાય બીજો એકેય નથી.

વળી, આ નામમાં અપાર શક્તિ રહેલી છે. એના દ્વારા સર્વ કંઈ સિદ્ધ થઈ શકે છે. એનો સ્વીકાર બધા ધર્મોએ પણ કરેલો છે. શ્રીમા શારદાદેવી કહે છે કે “વિદ્યાતાએ લખેલા લેખને ભૂંસવાની શક્તિ પણ નામજપમાં રહેલી છે. વિદ્યાતાએ લખેલા લેખ વિદ્યાતા સિવાય કોઈ જ ભૂંસી શકતું નથી, પણ ભગવાનના નામનું સતત રટણ કરનારના લેખ વિદ્યાતા પોતાના હાથે ભૂંસી નાંખે છે.” આપણે આગળ જોયું કે રામનામના અવિરત જપથી અને ધ્યાનથી લૂંટારાને ઋષિપદ પ્રાપ્ત થયું અને મહાકવિ વાલ્મિકી બન્યા.

ઉપરાંત ભગવાનનું નામ તો પારસમણિથી પણ વધારે અસરકારક છે. પારસમણિ લોઢાને સોનું બનાવે છે. પણ લોઢાને પારસમણિ નથી બનાવી શકતો. ત્યારે ભગવાનનું નામ લોઢા જેવા કઠોર મનને શુદ્ધ જ નહીં, પણ દિવ્ય બનાવી દે છે, આ વિશે એક દૃષ્ટાંતકથા છે : નદીકિનારે

એક મહાત્મા ઝૂંપડી બાંધીને રહેતા હતા. આખો દિવસ ભગવાનનું નામ જપતા રહેતા. એક દિવસ એક ગરીબ માણસ એમની પાસે આવ્યો ને પ્રણામ કરી કહ્યું : “હે મહાત્મા, મેં સાંભળ્યું છે કે તમારી પાસે પારસમણિ છે, જે લોઢાને સુવર્ણ બનાવી દે છે. કૃપા કરી મને તે આપો તો મારી દરિદ્રતા દૂર થઈ જાય.”

“પારસમણિ ? હા, એક કાચનો ટુકડો મને મળ્યો હતો. તે મેં ઘા કરીને ફેંકી દીધો. તું આ રેતીમાં જો, કદાચ તને મળી જાય.” રેતીમાં શોધતાં એ ગરીબ માણસને પારસમણિ મળ્યો ને તે નાચી ઊઠ્યો કે ‘હવે તો દુઃખના દિવસો ગયા.’ સંતની રજા લઈને ઘરે જવા નીકળ્યો. પણ રસ્તામાં તેને વિચાર આવ્યો કે મહાત્મા પાસે આનાથી પણ વધારે મોટો મણિ હોવો જોઈએ, નહિતર તેઓ આને કંઈ આવી રીતે ફેંકી દે ?” આ વિચાર આવતાં તે પાછો ફર્યો. મહાત્માને આ વિષે પૂછતાં તેમણે કહ્યું : “હા, મારી પાસે તો એવો કીમતી હીરો છે કે જેની પાસે આખી દુનિયાનો વૈભવ ઝાંખો પડી જાય.”

“તો તમે મને એ આપો.”

“પહેલાં આ કાચના ટુકડાથી તારા ઘરે જઈને બધી વ્યવસ્થા કરીને પછી આવ, પછી હું તને એ આપીશ.” પછી માણસ પાછો આવ્યો ત્યારે એ સંતે એને ભગવાનના નામનો મહામંત્ર આપ્યો અને એ મંત્રના જપથી શિષ્ય શુદ્ધ સુવર્ણ જ નહીં, પણ હીરા જેવો પ્રકાશિત બની ગયો. ભગવાનનું નામ એ મનુષ્યના મનને શુદ્ધ કરી પ્રકાશિત કરનાર અદ્ભુત રસાયણ છે. એટલે જ મીરાં કહે છે :

પ્રાયોજ્ય મૈને રામરતન ધન પાયો,

વસ્તુ અમોલક દી મેરે સદ્ગુરુ,

કૃપા કર અપનાયો પાયોજ્ય મૈને

આ રામરતન ધન એવું છે કે જેને પ્રાપ્ત કરવાથી જન્મોજન્મની દરિદ્રતા દૂર થઈ જાય છે. જે મળ્યા પછી બીજું કંઈ મેળવવાનું રહેતું નથી. પણ આ રત્નનું મૂલ્ય કોણ આંકી શકે ? જેમ હીરાનું મૂલ્ય ઝવેરી આંકી શકે, તેમ સાચો શિષ્ય એનું મૂલ્ય જાણી શકે. બાકી તો દરેક પોતાની કક્ષા પ્રમાણે એનું મૂલ્ય સમજી શકે. આ સંદર્ભમાં શ્રીરામકૃષ્ણ દેવ એક વાર્તા કહેતા : “શેઠ પાસે એક હીરો હતો. તેણે નોકરને આપીને કહ્યું : “જા શાકવાળા પાસે આનું મૂલ્ય કરાવી આવ.” શાકવાળાએ કહ્યું : “આ કાચનો ટુકડો સરસ છે. હું તેનાં નવ શેર રીંગણાં આપું. એથી વધારે એક પણ નહીં.” પછી શેઠે કાપડિયા પાસે મોકલ્યો. કાપડિયો કહે, નવ વાર કાપડ આપું. એથી એક તસુ પણ વધારે નહીં.” ત્યાર બાદ સોનીની દુકાને ગયો. સોનીએ કહ્યું : “નવ તોલા સોનું આપીશ. એથી એક રતી પણ વધારે નહીં.” પછી ઝવેરી પાસે ગયો. હાથમાં લેતાં જ ઝવેરી કહે, “નવ કરોડ રૂપિયા આપીશ.” હીરો એનો એ જ હતો, પણ દરેકે પોતાની કક્ષા પ્રમાણે તેનું મૂલ્ય કર્યું. એ જ રીતે ગુરુએ આપેલા મંત્રનું મૂલ્ય શિષ્યો પોતપોતાની કક્ષા પ્રમાણે આંકે છે. ભલે શરૂઆતમાં શિષ્ય એનું મૂલ્ય પૂરેપૂરું ન સમજી શકે, તોપણ ગુરુએ આપેલા મંત્રમાં શ્રદ્ધા રાખીને જપ કર્યા કરે તો તેની કક્ષા જ બદલાઈ જાય છે અને પછી તેને અનુભૂતિ થાય છે કે ‘વસ્તુ અમોલક દી મેરે સદ્ગુરુ.’

‘પરમ પદને પંથે’ પુસ્તકમાં રામકૃષ્ણ મઠ અને મિશનના છઠ્ઠા પરમાધ્યક્ષ સ્વામી વિરજાનંદજી કહે છે : “સદ્ગુરુ સિદ્ધમંત્ર જ આપે કે જે મંત્રો જપીને યોગી ઋષિઓ સિદ્ધ થયા હતા અને જે મંત્રો ગુરુપરંપરાથી ચાલ્યા આવે છે. ગુરુ પોતાની કલ્પનાનું જે તે કંઈ તો આપે નહીં. માટે મંત્રમાં અવિશ્વાસ કે અંધશ્રદ્ધા રાખવાં નહીં. લાંબા વખત સુધી જપ કરવા છતાંય જો મનની એકાગ્રતા યા પવિત્રતા ન આવે તો જાણજો કે મંત્રનો દોષ નથી. પણ એનું કારણ છે - તમારી પોતાની જ

ત્રુટિ યા દોષ અને એને સુધારવાનો પ્રયાસ કયાં વગર કેવળ મોઢેથી જ જપ કરવાથી યા બીજો ગુરુ કરવાથી શું વળવાનું હતું ? મન અને મુખ બેયને એકસાથે લગાડીને જપ કરવો જોઈએ. મન અને વાણી એક થવાં જોઈએ.”

આ ઉપરાંત પણ તેઓ શિષ્યને મંત્રજપ કેવી રીતે કરવો એનું માર્ગદર્શન આપતાં કહે છે : “જપ આરંભમાં મનમાં મનમાં સ્પષ્ટ રીતે ઉચ્ચારણ કરી ધીરે ધીરે કરવો પડે, તેથી વાર લાગે. ક્રમે ક્રમે વધુ વખત અભ્યાસ કરતાં કરતાં ઝડપથી કરી શકાય. જપ કરતી વખતે મનને મંત્રમાં અને મંત્રના પ્રતિપાદ ઈષ્ટદેવતામાં એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરજો. મંત્રને મહાશક્તિનો આધાર, ઈષ્ટના સ્વરૂપ રૂપે જાણજો. સ્થૂળને પકડીને સૂક્ષ્મે, સૂક્ષ્મને પકડીને મહાસૂક્ષ્મે પહોંચાય કે જે છે વાણી મનથી અતીત અવાડ મનસ ગોચરમ્.”

મંત્રની દોરી ઝાલીને છેક પરમાત્મા સુધી સીધા પહોંચી શકાય છે. એટલે સર્વોચ્ચ સફળતા માટેનું આ અમોઘ શસ્ત્ર તો છે જ. પણ દૈનંદિન જીવનમાં સુખશાંતિ અને શક્તિ પ્રાપ્તિ માટેનું પણ આ અમોઘ શસ્ત્ર છે. સંસારમાં રહેતા મનુષ્યોને તો જીવનમાં અનેક સમસ્યાઓ આવતી જ રહે છે. ઘણી વખત માણસ સમસ્યાઓથી ઘેરાઈ જાય છે. ત્યારે હારીને-થાકીને આત્મહત્યા જેવું પગલું ભરવા તૈયાર થઈ જાય છે. આ સંદર્ભમાં શ્રીમા શારદાદેવી સંસારની સર્વ સમસ્યાઓનો સરળ ઉકેલ આપતાં જણાવે છે કે “ચૂપચાપ ઈશ્વરનું નામ લેવું. શ્રીરામકૃષ્ણના નામનો જપ કરવો, એ જીવનની સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવવાનો સહેલામાં સહેલો અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ રસ્તો છે.” જીવનથી ભાગી જવાથી કોઈ સમસ્યાઓ હલ થઈ જતી નથી. ઘણા લોકો જીવનથી કંટાળીને કહે છે : “અમારે સંન્યાસ લેવો છે. અમારે બધું છોડી દેવું છે. પછી કોઈ સમસ્યા જ ન રહે.” પણ એ તો પલાયનવાદ છે. જીવનથી

કંટાળીને, હારીને, સંન્યાસ લેવાથી કદાચ બહારથી બધું છૂટી ગયેલું દેખાય પણ અંદરથી કંઈ છૂટેલું હોતું નથી. માયા કોઈને કોઈ રીતે પકડ જમાવી દેતી જ હોય છે. સાચી રીતે છૂટવા માટે ભગવાનના નામનો જપ એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ માટે, મનની શાંતિ માટે, સમસ્યાઓના નિરાકરણ માટે, મનની એકાગ્રતા અને ધ્યાનાવસ્થાની પ્રાપ્તિ માટે પણ નામજપથી બીજો કોઈ સરળ ઉપાય નથી જ.

નામમાં તો અદ્ભુત શક્તિ રહેલી છે. કોઈ વ્યક્તિને તેના નામથી બોલાવવામાં આવે તો તે આવે જ છે, બેચાર વખત બોલાવવામાં આવે, તો તો તે અચૂક આવે જ છે. તો પછી ભગવાનને નામથી બોલાવવામાં આવે તો તેઓ આવે જ ને ! ભગવાનના આગમનથી પ્રથમ તો મનમાં શાંતિ આવે છે. પછી શાંત બનેલા મનમાં ભગવાન પોતાનું રહસ્ય પ્રગટ કરે છે. અને તેમ થતાં નામથી અનામમાં, રૂપથી અરૂપમાં, વ્યક્તમાંથી અવ્યક્તમાં પહોંચાડી દે છે. અંગ્રેજીના મહાન કવિ ટેનિસન પોતાનું નામ લેતાં લેતાં દિવ્ય અનુભૂતિ સુધી પહોંચી ગયા. નામમાંથી અનામમાં પહોંચી ગયા. તો પછી ભગવાનનું નામ લે તેના માટે આધ્યાત્મિક સફળતાના બધા માર્ગો ખુલ્લા થઈ જાય તેમાં આશ્ચર્ય શું ?

*

જગતનો ઈતિહાસ એટલે જે થોડા મનુષ્યોને પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા હતી એવા મનુષ્યોનો ઈતિહાસ. એવી શ્રદ્ધા મનુષ્યની અંદર રહેલી દિવ્યતાને પ્રગટ કરે છે. એવી શ્રદ્ધા વડે તમે ઈચ્છો તે કરી શકો.

- સ્વામી વિવેકાનંદ

ધ્યાનનું સ્વરૂપ

ધ્યાનથી અંતર્નિહિત સુષુપ્ત શક્તિઓ પ્રગટ થાય છે, ત્યારે વ્યક્તિ આશ્ચર્ય અનુભવે છે કે, “ઓહ આટઆટલી શક્તિઓ મારી અંદર રહેલી હતી અને મને તેની ખબર જ નહોતી ! પછી ધ્યાનમાં વધુ ને વધુ ઊંડાણમાં જવાનો પ્રયત્ન કરતાં તો સર્વ ઐશ્વર્યોના સ્વામી એવા ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર થતાં એને એમ લાગે છે કે ખરેખર જીવનમાં આવીને કરવા જેવું કાર્ય તો આ જ છે. આવો આનંદ, આવી શાંતિ, આવો પ્રેમ બીજે ક્યાંયથી મળ્યો નથી. આમ, ધ્યાન જીવનની સર્વોચ્ચ સફળતાના શિખરે મનુષ્યને લઈ જાય છે. ધ્યાનની આટલી બધી મહત્તા જાણ્યા પછી કોઈ ધ્યાન કરવા પ્રેરાય તો પ્રશ્નો એ ઊઠે છે કે ધ્યાન કેવી રીતે કરવું ? ક્યાં કરવું ? ખરેખર ધ્યાન છે શું ? એનું સ્વરૂપ કેવું છે ? વગેરે...

ધ્યાન એટલે મનને બહારથી પાછું વાળીને પોતાની અંદર એકાગ્ર કરવું. સ્વામી વિવેકાનંદના શિષ્ય સ્વામી શુદ્ધાનંદે તેમને પૂછ્યું હતું : “ધ્યાનનું સાચું સ્વરૂપ કેવું હોય ?” તેના ઉત્તરમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે “ધ્યાન એટલે એકાદ વિષય પર ચિત્તને કેન્દ્રિત કરવું તે. મન જો એક વસ્તુ ઉપર કેન્દ્રિત થઈ શકે તો તેને ગમે તે પદાર્થ કે વસ્તુ પર કેન્દ્રિત કરી શકાય.” ધ્યાનનો અભ્યાસ કેવી રીતે કરવો, તે અંગે પણ માર્ગદર્શન આપતાં તેમણે કહ્યું હતું : “પહેલાં તો મનમાં એકાદ વિષય કે પદાર્થ રાખીને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરાય છે. અગાઉ હું કોઈ કાળા બિન્દુ ઉપર મારા મનને કેન્દ્રિત કરતો. છેવટે તે બિંદુ જ જોઈ શકતો નહીં અથવા તે મારી સામે છે, તેનો ખ્યાલ જ ન રહેતો. મનમાં તેનું અસ્તિત્વ રહેતું નહીં. મનની વૃત્તિનો એક તરંગ પણ ઊઠતો નહીં. જાણે કે હવાના

લેશ પણ સંચાર વગરનો પ્રશાંત મહાસાગર ન હોય ! એ અવસ્થામાં ઈન્દ્રિયાતીત સત્યોની મને ઝાંખી થતી, તેથી હું માનું છું કે એકાદ તુચ્છ બાહ્ય વિષયના ધ્યાનનો અભ્યાસ પણ ચિત્તને એકાગ્રતા તરફ લઈ જાય છે.

છતાં એ સત્ય હકીકત છે કે જે વિષય પર મનનું વલણ સહજ રીતે સ્થિર થવાનું હોય તેના ઉપર જ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો મન બહુ સહેલાઈથી શાંત બની જાય છે. આ કારણે જ આપણા દેશમાં દેવ-દેવીઓની મૂર્તિની આટલી ઉપાસના થાય છે.”

સ્વામી વિવેકાનંદે ધ્યાનની ત્રણ ભૂમિકા બનાવી છે. પ્રથમ ભૂમિકામાં મનને કોઈ પણ પદાર્થ પર એકાગ્ર કરવાનું હોય છે. આ ભૂમિકા એ ધારણાની ભૂમિકા છે. તેઓ દષ્ટાંત આપીને સમજાવે છે કે “હું મારા મનમાંથી બીજા પદાર્થોને બહાર કાઢીને આ કાચના પ્યાલા પર તેને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયાસ કરું છું. એ છે ધારણા. પણ મન ચંચળ છે. છતાં એ ધીમે ધીમે એમાં એકાગ્ર બને તો એ છે ધ્યાન. બીજી ભૂમિકા. પણ પછી ધ્યાન ગહન થતાં પ્યાલા અને મારી વચ્ચેનો ભેદ અદૃશ્ય થઈ જાય એ છે ત્રીજી ભૂમિકા સમાધિ. એમાં બધી ઈન્દ્રિયોના બીજા માર્ગો દ્વારા કાર્ય કરી રહેલી બધી શક્તિઓ મનની અંદર એકાગ્ર થઈ જાય છે, ત્યારે પ્યાલો મનની શક્તિને આધીન બને છે. આનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે.”

૧. અષ્ટાંગ યોગમાં ધ્યાનની ભૂમિકા

મુનિ પતંજલિએ આપેલા અષ્ટાંગ યોગમાં ધ્યાન તો છે, સાતમું સોપાન. રાજયોગનાં છ સોપાનો સિદ્ધ કર્યા પછી જ સાતમું સોપાન સિદ્ધ કરી શકાય. એ પછીનું આઠમું સોપાન છે સમાધિ. આ આઠ સોપાનો છે : યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. એકધારી લાંબી સાધના દ્વારા છ સોપાનો સિદ્ધ કરીને પછી

ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે. આ છ સોપાનોની સાધના દ્વારા સાતમું સોપાન સહજ ને સરળ બની જાય છે. એ સાધનાઓ છે :

યમ :

અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહને યમ કહેવામાં આવે છે. આ યમ મનને અને ચિત્તને શુદ્ધ કરે છે. મન, વચન અને કર્મથી કોઈનેય દૂભવવા નહીં એનું નામ અહિંસા છે. સર્વ વસ્તુઓ સત્યમાં જ રહેલી છે, અને સત્ય દ્વારા જ પ્રાપ્ત થાય છે. જે હકીકત કહેવા જેવી હોય તે જ કહેવી તેનું નામ સત્ય.

કોઈની વસ્તુ ચોરી કરીને કે બળજબરીથી ન લેવી તે છે અસ્તેય. મન, વચન અને કર્મમાં હંમેશાં અને દરેક પરિસ્થિતિમાં ઈન્દ્રિયસંયમ પાળવો તે બ્રહ્મચર્ય છે. ગમે તેવી વિપત્તિ આવી પડે પણ કોઈ પાસેથી દાન ન લેવું તે છે અપરિગ્રહ. આ છે યમનાં પાંચ તપ.

નિયમ :

નિયમ છે પાંચ આચારવ્રતો. એ છે તપ, સ્વાધ્યાય, સંતોષ, શૌચ અને ઈશ્વર પ્રણિધાન. આ આચારવ્રતોનું પાલન કરવાથી ધ્યાન જલદીથી સિદ્ધ થાય છે.

આસન :

ધ્યાન માટે શારીરિક સ્થિતિ કેળવવા માટેનું આ સોપાન છે. તેમાં ધ્યાનમાં બેસતી વખતે શરીર સ્થિર રહે, કરોડરજજીવાંકી ન હોય, છાતી, માથું અને ખભા ટટ્ટાર રહે. એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની રહે છે, જેથી શરીર એકાગ્રતામાં બાધક ન બને.

પ્રાણાયામ :

પ્રાણ એટલે શરીરને ટકાવી રાખનારી જીવનશક્તિ. તેને

નિયંત્રણમાં રાખવી તે છે પ્રાણાયામ.

પ્રત્યાહાર :

આપણી બહિર્મુખ જ્ઞાનેન્દ્રિયોને ઈચ્છાશક્તિમાં નિયંત્રણ હેઠળ લાવવી તે છે પ્રત્યાહાર.

ધારણા :

મનને મસ્તકના મધ્યમાં (બ્રહ્મરંધ્રમાં) કે હૃદયકમળમાં અન્ય કોઈ પ્રત્યય પર સ્થિર કરવું તે છે ધારણા.

ધ્યાન :

મન જ્યારે એક જ પ્રત્યય ઉપર એકાગ્ર બને તે છે ધ્યાન.

સમાધિ :

જ્યારે પ્રત્યય પણ ન રહે અને મનની બધી જ વૃત્તિઓ એકાકાર બની જાય તે છે, સમાધિ.

પ્રત્યય કોને કહેવાય ? પ્રત્યય એટલે જેનું ધ્યાન ધરવામાં આવે છે, તે પદાર્થ, વસ્તુ કે ઈશ્વર.

કોઈ પણ જાતના વિક્ષેપ વગર એક પ્રત્યય પર ૧૨ સેકંડ ધ્યાન રહે તે ધારણા કહેવાય. જો $૧૨ \times ૧૨ = ૧૪૪$ સેકંડ ધ્યાન રહે, તો તે ધ્યાન થયું કહેવાય. અને જો $૧૨ \times ૧૨ \times ૧૨ = ૧૭૨૮$ સેકંડ ધ્યાન રહે તો તે સમાધિ કહેવાય. સમાધિના પણ સંપ્રજ્ઞાત અને અસંપ્રજ્ઞાત એવા બે પ્રકારો પડે છે. આમ, શરીર, મનને તૈયાર કર્યા પછી જ ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે. એ તો સ્વામી વિવેકાનંદ જેવા જન્મથી જ ધ્યાનસિદ્ધ યોગી હોય તેમનું મન ગમે તે સમયે, સ્થળે ધ્યાનમાં એકાગ્ર બની શકે.

પરંતુ સામાન્ય મનુષ્યો માટે તો દીર્ઘકાળ સુધી ધૈર્યપૂર્વક અભ્યાસ કરતાં રહેવાથી ધ્યાન લાગે છે. મનની પ્રકૃતિ જ બ્રહ્માજીએ એવી ઘડી

છે કે તે બહારના પદાર્થો પર જ જાય છે. હવે આ તો તેની પ્રકૃતિ બદલવાની વાત છે. તેને બહાર નહીં પણ અંતરમાં વાળવાની વાત છે એટલે નદીના સામા પ્રવાહે તરવા જેવું કઠિન કામ છે. આથી ‘ધ્યાન, ધર્મ અને સાધના’ પુસ્તકમાં સ્વામી બ્રહ્માનંદજી કહે છે કે “દરરોજ નિયમિત રીતે ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં ધ્યાન કરવું. ધ્યાન એ તો કડવી દવા જેવું છે. શરૂઆતમાં નીરસ લાગશે. પણ પછી બે-ત્રણ વરસ બાદ ખૂબ આનંદ આવશે. પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે લોકો કેટકેટલી તૈયારી કરે છે ? તો આ તો ભગવાનને મેળવવાની વાત છે. એ કંઈ વગર તૈયારીએ મળશે ? છતાં એમાં તો ઘણી ઓછી તૈયારી કરવી પડે છે. ત્રણ વરસ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો અને જો આધ્યાત્મિક પ્રગતિ ન થાય તો મને તમારો મારજો.” ધ્યાનમાં એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અસીમ ધૈર્ય રાખીને સતત અભ્યાસ કરવો જોઈએ. શરૂઆતમાં કંટાળો આવે, કંઈ પ્રાપ્તિ થતી ન જણાય તોપણ ધ્યાન ચાલુ રાખવું જોઈએ.

મીરાં કહે છે :

“હરિ સે લાગી રહો રે ભાઈ, તારે બનત બનત બન જાય.”

આ સંદર્ભમાં શ્રીરામકૃષ્ણ દેવ બે પ્રકારના ખેડૂતોની વાર્તા કહે છે. એક છે, ખાનદાની ખેડૂત અને બીજો છે, ધંધાદારી ખેડૂત. ધંધાદારી ખેડૂત ખેતીમાં થતો લાભ જોઈને ખેતી કરવા લલચાય છે. સબસીડી મળે, જમીન-મહેસૂલમાં રાહત મળે, વરસ સારું જતાં ખૂબ લાભ મળે, માટે તે ખેતી કરે છે. પણ જો એક વરસ દુકાળ પડે, બીજે વરસે પૂર આવે, તો ધંધાદારી ખેડૂત ખેતી છોડી દે છે. પણ બીજા પ્રકારનો જે ખેડૂત છે તે સાચો ખેડૂત છે. જે ખાનદાની ખેડૂત છે. તે બે વરસ શું પણ પાંચ વરસ નબળાં જાય તોપણ ખેતી છોડતો નથી. એ જ રીતે સાધકો પણ બે પ્રકારના છે. પ્રથમ પ્રકારના સાધકોને લાભ જોઈએ છે, પણ ધીરજપૂર્વક મહેનત કરવી નથી. થોડી મહેનત કરવાથી તેઓ થાકી જાય છે. અને

પછી આ મારું કામ નહીં એમ માનીને પ્રયત્ન છોડી દે છે. જ્યારે બીજા પ્રકારના સાધકો કહે છે કે ધ્યાન લાગવું જ જોઈએ. આજે નહીં તો કાલે જરૂર લાગી જશે એમ માનીને દરરોજ પ્રયત્ન કરે છે. રોજેરોજ પ્રયત્ન કરવાથી તેમનું મન તૈયાર થઈ જાય છે. અને તેમને ધ્યાનમાં સફળતા ચોક્કસ મળે છે.

૨. ધ્યાન કરવાની પદ્ધતિ

સામાન્ય રીતે ધ્યાન હૃદયના કેન્દ્રમાં કરવાનું સરળ પડે છે. હૃદય એટલે આપણું ભૌતિક હૃદય નહીં, પરંતુ જ્યાંથી આપણી બધી જ ભાવનાઓ, લાગણીઓ પ્રગટ થાય છે એ હૃદયનું કેન્દ્ર આપણા ભૌતિક હૃદયની પાછળ છાતીના મધ્ય ભાગમાં આવેલું છે. શ્રીરામકૃષ્ણ દેવ કહે છે કે આ હૃદય એ ભગવાનનું દીવાનખાનું છે. જેમ કોઈ શ્રીમંત માણસ મોટે ભાગે એના દીવાનખાનામાં હોય છે, એમ ભગવાન પણ એમના દીવાનખાનામાં સહેલાઈથી મળે છે. શરીરમાં સાત ચક્રો આવેલાં છે. સહુથી ઉપર છે - સહસ્રાર, જેને બ્રહ્મરંધ્ર કહે છે. બંને ભ્રૂકુટીની વચ્ચે છે - આજ્ઞાચક્ર, ગળાની મધ્યમાં છે - વિશુદ્ધ ચક્ર, હૃદયમાં છે - અનાહત ચક્ર, નાભિમાં છે - મણિપુર ચક્ર, જેની નીચે છે - સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર અને સહુથી નીચે છે - મૂલાધાર ચક્ર. આમ તો કોઈ પણ ચક્રમાં ધ્યાન કરી શકાય. પણ ઉપરનાં ચક્રોમાં ધ્યાન કરવું વધારે સારું છે. ખાસ કરીને મસ્તકમાં અને હૃદયમાં ધ્યાન કરવામાં આવે છે. આ વિષે ‘ધ્યાન અને તેની પદ્ધતિ’ પુસ્તકમાં સ્વામી વિવેકાનંદ જણાવે છે :

“મસ્તકના શિખર ઉપર, કેટલાક તસુ વધુ ઊંચે એક કમળ છે, તેના કેન્દ્રમાં સદ્ગુણ છે અને જ્ઞાન તેની ઘાંડી છે એવી કલ્પના કરો. એ કમળની આઠ પાંખડીઓ તે યોગીની અષ્ટ શક્તિઓ છે. અંદર પુંકેસર અને સ્ત્રીકેસર રૂપે ત્યાગ છે. યોગી જો બહારની શક્તિઓનો ત્યાગ કરે તો તે અંતે મુક્તિ પામશે, એટલે કમળની આઠ પાંખડીઓ તે અષ્ટ

શક્તિઓ છે પણ અંદરના પુંકેસર અને સ્ત્રીકેસર રૂપે અત્યંત ત્યાગનું સૂચન કરે છે. એ બધી શક્તિઓનો ત્યાગ છે. એ કમળની અંદરના ભાગમાં સુવર્ણરૂપ છે. સર્વશક્તિમાન, ઈન્દ્રિયાતીત ઐં જેનું નામ છે એવું અવર્ણનીય, ચોમેર તેજના અંબારથી ઘેરાયેલું, પ્રકાશમય પરમતત્ત્વ રહેલું છે, એમ ચિંતન કરો. તેના પર ચિત્ત એકાગ્ર કરીને ધ્યાન કરો.

બીજા પ્રકારનું ધ્યાન છે; હૃદયની અંદર એક અવકાશની કલ્પના કરો. પછી એ અવકાશની મધ્યમાં એક અગ્નિશિખા પ્રજ્જ્વળી રહી છે, એવી કલ્પના કરો. એ અગ્નિશિખાને તમારો પોતાનો આત્મા કલ્પો. અને એ અગ્નિશિખાની અંદરના ભાગમાં બીજા એક ઝળહળતી જ્યોતિ છે, અને એ જ્યોતિ તમારા આત્માનો ય આત્મા, ઈશ્વર છે એવી કલ્પના કરો. હૃદયમાં તેના ઉપર ધ્યાન ધરો.

આ રીતે નિયમિત રીતે દરરોજ અભ્યાસ કરવાથી હૃદયમાં રહેલી પરમાત્માની દિવ્ય જ્યોતિનો અનુભવ અવશ્ય થાય છે. એટલું જ નહીં પણ પછી એ દિવ્યજ્યોતિ જ જીવનની માર્ગદર્શક બની જતાં જીવન પરમ આનંદમય બની જાય છે.

પરમાત્માનું ધ્યાન મોટે ભાગે હૃદયમાં કરવાથી વધુ સરળ બને છે. શ્રીમા શારદાદેવી પાસે એક યુવાન સાધકે ફરિયાદ કરી કે મારું મસ્તક ગરમ રહે છે. અને માથું દુખ્યા કરે છે. શ્રીમાએ તેમના મુખ સામે જોઈને કહ્યું : “બેટા, તું સહસ્રારમાં ધ્યાન કરે છે ?” તેણે કહ્યું : “હા, મા, દરરોજ સહસ્રારમાં ધ્યાન કરું છું.” પછી માએ તેને હૃદયના કેન્દ્રમાં ધ્યાન ધરવાનું કહ્યું. તેમ કરતાં તે યુવાન સાધકની માથું ગરમ થવાની અને દુઃખવાની ફરિયાદ દૂર થઈ ગઈ. આમ, બીજાં બધાં કેન્દ્રો કરતાં હૃદયનું કેન્દ્ર એ ધ્યાન માટે ખૂબ સલામત છે.

૩. ધ્યાનના પ્રકારો

કોઈ પણ પ્રકારના ધ્યાનનું ધ્યેય તો પરમાત્માના સાક્ષાત્કારનું જ છે. પરંતુ જેવી જેની મનની કક્ષા પ્રમાણેનું તેનું ધ્યાનનું સ્વરૂપ હોય તો ધ્યાન જલદીથી લાગી જાય છે. એ દષ્ટિએ ધ્યાનના જુદા જુદા પ્રકારો પાડવામાં આવેલા છે.

સાકાર અને નિરાકાર ધ્યાન :

સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ વ્યાપક બ્રહ્મનું કે અંતર્નિહિત પરમતત્ત્વનું ધ્યાન કરવામાં આવે તો તે છે નિરાકાર ધ્યાન. ધ્યાનના ઘણા લાંબા અભ્યાસ પછી આ ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે. જ્યારે સાકાર ધ્યાનમાં ઈશ્વરના કોઈ એક સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવામાં આવે છે. સામે કોઈ છબી, મૂર્તિ કે કોઈ દેવસ્વરૂપ હોવાથી, તેમાં મન સહેલાઈથી એકાગ્ર થઈ શકે છે. શરૂઆતના તબક્કામાં મોટે ભાગે સાકાર ધ્યાન વધારે સરળ બને છે.

શ્રીરામકૃષ્ણ દેવને તો ધ્યાન સહજ હતું. તેમનું મન પ્રારંભમાં દક્ષિણેશ્વરના મંદિરનાં મા ભવતારિણી સાથે એકરૂપ બની ગયું હતું. તેમની સમક્ષ ધ્યાનમાં માનું એ સ્વરૂપ પ્રગટ થતું અને તેઓ તેમાં એકરૂપ બની જતા. પછી તેમણે ગુરુ તોતાપુરીના માર્ગદર્શન હેઠળ અદ્વૈતની સાધના શરૂ કરી. તેમાં મનને અખંડ સચ્ચિદાનંદમાં લીન કરવાનું હતું. પરંતુ તેઓ જેવા મનને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરે કે તુરત જ માની મૂર્તિ મનમાં પ્રગટ થઈ જતી. વારંવાર આવું થતાં તેમણે તોતાપુરીજીને કહ્યું : “મારું મન ત્યાં એકાગ્ર નહીં થઈ શકે. મારું મન તો ‘મા’ માં લીન થઈ જાય છે.” તોતાપુરીએ કહ્યું : “નહીં કેમ થાય ?” એમ કહીને એક ભાંગેલા કાચનો ટુકડો લીધો અને સોયના જેવો એનો અણીદાર છેડો બે ભમ્મરની વચ્ચે જોરથી ભોંકી દઈને બોલ્યા કે “આ બિન્દુમાં મન કેન્દ્રિત કરો.” આ વિષે શ્રીરામકૃષ્ણ લીલાપ્રસંગ પુસ્તકના

છે કે તે બહારના પદાર્થો પર જ જાય છે. હવે આ તો તેની પ્રકૃતિ બદલવાની વાત છે. તેને બહાર નહીં પણ અંતરમાં વાળવાની વાત છે એટલે નદીના સામા પ્રવાહે તરવા જેવું કઠિન કામ છે. આથી ‘ધ્યાન, ધર્મ અને સાધના’ પુસ્તકમાં સ્વામી બ્રહ્માનંદજી કહે છે કે “દરોજ નિયમિત રીતે ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં ધ્યાન કરવું. ધ્યાન એ તો કડવી દવા જેવું છે. શરૂઆતમાં નીરસ લાગશે. પણ પછી બે-ત્રણ વરસ બાદ ખૂબ આનંદ આવશે. પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે લોકો કેટકેટલી તૈયારી કરે છે ? તો આ તો ભગવાનને મેળવવાની વાત છે. એ કંઈ વગર તૈયારીએ મળશે ? છતાં એમાં તો ઘણી ઓછી તૈયારી કરવી પડે છે. ત્રણ વરસ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો અને જો આધ્યાત્મિક પ્રગતિ ન થાય તો મને તમારો મારજો.” ધ્યાનમાં એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અસીમ ધૈર્ય રાખીને સતત અભ્યાસ કરવો જોઈએ. શરૂઆતમાં કંટાળો આવે, કંઈ પ્રાપ્તિ થતી ન જણાય તોપણ ધ્યાન ચાલુ રાખવું જોઈએ.

મીરાં કહે છે :

“હરિ સે લાગી રહો રે ભાઈ, તારે બનત બનત બન જાય.”

આ સંદર્ભમાં શ્રીરામકૃષ્ણ દેવ બે પ્રકારના ખેડૂતોની વાર્તા કહે છે. એક છે, ખાનદાની ખેડૂત અને બીજો છે, ધંધાદારી ખેડૂત. ધંધાદારી ખેડૂત ખેતીમાં થતો લાભ જોઈને ખેતી કરવા લલચાય છે. સબસીડી મળે, જમીન-મહેસૂલમાં રાહત મળે, વરસ સારું જતાં ખૂબ લાભ મળે, માટે તે ખેતી કરે છે. પણ જો એક વરસ દુકાળ પડે, બીજે વરસે પૂર આવે, તો ધંધાદારી ખેડૂત ખેતી છોડી દે છે. પણ બીજા પ્રકારનો જે ખેડૂત છે તે સાચો ખેડૂત છે. જે ખાનદાની ખેડૂત છે. તે બે વરસ શું પણ પાંચ વરસ નબળાં જાય તોપણ ખેતી છોડતો નથી. એ જ રીતે સાધકો પણ બે પ્રકારના છે. પ્રથમ પ્રકારના સાધકોને લાભ જોઈએ છે, પણ ધીરજપૂર્વક મહેનત કરવી નથી. થોડી મહેનત કરવાથી તેઓ થાકી જાય છે. અને

“તો તને કોની ઉપર વધારે પ્રેમ છે ?”

“મને તો મારું એક રૂપાળું ઘેટું છે, એ બહુ વહાલું છે.”

“બસ તો તું રાત-દિવસ એમ માન કે એ ઘેટું જ ભગવાન છે, અને તું એનું ધ્યાન કર. એને યાદ કર.”

“એ તો બહુ સારું.” અને ભરવાડે એમ જ કર્યું. રાત-દિવસ ઘેટા ભગવાનનું સતત ચિંતન, મનન, સ્મરણ કરતો રહ્યો અને એક દિવસ ભગવાન ઘેટાના રૂપે એની સમક્ષ પ્રગટ થયા અને એનો અજ્ઞાનનો પડદો હટી જતાં એના ઘેટા ભગવાન સર્વત્ર વ્યાપેલા જણાયા. આમ, તેને પરમતત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર થયો. આ દષ્ટાંતકથા આપણને એ શીખવે છે કે કોઈ પણ સ્વરૂપનું સાચા ભાવથી અને પૂરી તન્મયતાથી ધ્યાન કરીએ તો એ સ્વરૂપ પરમ તત્ત્વ સુધી લઈ જાય છે !

ગુણધ્યાન :

ગુણધ્યાનમાં પરમાત્મા કે ઈષ્ટના ગુણોનું ચિંતન કરવામાં આવે છે. આપણા ધર્મગ્રંથોમાં ભગવાનનાં જે સ્તુતિ સ્તોત્રો આવે છે, તે આ ગુણધ્યાનનું એક સ્વરૂપ છે. ભગવાનના ગુણોનું ચિંતન કરતાં કરતાં મન તેમાં જલદીથી એકાગ્ર બની જાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવત્માં તો કહ્યું છે : “યાતિ તત્કલ્પસરૂપતામ”. જે જેનું ચિંતન કરે તેના જેવો તે બને છે. એટલે ભગવાનના ગુણોનું સતત ચિંતન કરતાં કરતાં મનુષ્ય તેમનામાં એકાગ્ર બને છે અને ભગવાનનાં સહસ્યોને પામી શકે છે.

લીલાધ્યાન :

અવતાર પુરુષોએ કરેલી લીલાનું ચિંતન કરવું એ છે લીલાધ્યાન. આ સહુથી સરળ ધ્યાન છે. સહુ કોઈ કરી શકે છે. આમાં કોઈ અભ્યાસની કે કોઈ વિશેષ પદ્ધતિની પણ જરૂર પડતી નથી. જેમને શ્રીકૃષ્ણનું બાલરૂપ વધારે પ્રિય હોય, તેઓ શ્રીકૃષ્ણની બાલલીલાનું ચિંતન કરે કે

ગોપીઓના ઘરે જઈને શ્રીકૃષ્ણે માખણ ખાધું અને ગોવાળિયા મિત્રોને ખવડાવ્યું. ગોપીઓએ તેને પકડી લીધો. બધી ગોપીઓ ભેગી થઈને જશોદામાતા પાસે ફરિયાદ કરે છે. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે : “મેં માખણ નથી ખાધું.” મા કહે છે : “તારું મુખ ખોલ.” અને તેમાં એને આખા બ્રહ્માંડનાં દર્શન થાય છે. - આવી શ્રીકૃષ્ણની બાળલીલાનું ચિંતન કરતાં કરતાં મન શ્રીકૃષ્ણમય બની જાય છે. એ ભાવમાં કેટલોય સમય જતો રહે છે, એની ખબર પડતી નથી. ભક્તકવિ સુરદાસે બાલકૃષ્ણની લીલાનાં જે પદો લખ્યાં છે, એ ઉત્કૃષ્ટ લીલાધ્યાનનું મૂર્તિમંત સ્વરૂપ છે. તેઓ તો આંખે અંધ હતા. પણ બાલકૃષ્ણની લીલાનું ચિંતન કરતાં કરતાં તેમની અંતઃદષ્ટિ ખૂલી ગઈ હતી. જાણે શ્રીકૃષ્ણની બાળલીલા એમણે પ્રત્યક્ષ જોઈ હોય એ ભાવાનુભૂતિ એમનાં પદોમાં રહેલી છે. લીલાચિંતન દ્વારા પણ પછી ધ્યાન સહજ બની જાય છે.

આ રીતે કોઈ પણ પ્રકારથી ધ્યાન થઈ શકે છે. દરેક પ્રકારનું ધ્યાન જો સાચી રીતે, સાચા ભાવથી કરવામાં આવ્યું હોય તો એક જ લક્ષ્યાંકે લઈ જાય છે અને તે છે, અંતરમાં રહેલા અને સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં વ્યાપેલા પરમતત્ત્વની અનુભૂતિ. ત્યારે પછી સર્વ સંશયો નિર્મૂળ થઈ જાય છે. અજ્ઞાનનાં સર્વ પડળો હટી જાય છે. સર્વત્ર એ જ એકમેવનો વિસ્તાર અનુભવાય છે. એ જ છે પરમજ્ઞાન. એ જ છે જીવનની સર્વોચ્ચ અનુભૂતિ. એ જ છે જીવનની શ્રેષ્ઠતમ સફળતા.

*

ધ્યાનનાં અવરોધક પરિબળો

અતિ ઉત્સાહમાં આવીને કેટલાક લોકો ધ્યાનના અભ્યાસનો પ્રારંભ કરે છે, પણ પછી તેમને ધ્યાનમાં કંટાળો આવવા લાગે છે. ધ્યાનની પ્રક્રિયા યંત્રવત્ જણાય છે. કંઈ મઝા આવતી નથી. ઘણીવાર મોટા અનુભવી સાધકોને પણ ધ્યાનમાં મંદતાના ગાળા આવતા રહે છે. એનું કારણ ધ્યાનમાં અવરોધક પરિબળો પણ કાર્યરત હોય છે, તે હોઈ શકે છે. આથી સાધકે આ પરિબળોનો સામનો કરીને આગળ વધવાનું હોય છે. એ અવરોધક પરિબળો આ પ્રમાણે છે :

લય

લય એટલે મનની જડ સ્થિતિ અને એ સ્થિતિમાં થતું તમોગુણનું આક્રમણ. તમોગુણથી શરીરમાં જડતા અને આળસ આવે છે. મનમાં પ્રમાદ આવે છે. પ્રાણશક્તિમાં શિથિલતા આવી જાય છે. આ સ્થિતિમાં પ્રયત્ન કરવા છતાંય ધ્યાન થઈ શકતું નથી. એનો ઉપાય તમોગુણમાંથી એટલે કે નિષ્ક્રિયતામાંથી સક્રિયતામાં એટલે કે રજોગુણમાં જવું. એટલે ક્રિયાશક્તિ વધશે. એ પછી સત્ત્વગુણમાં જવું. કારણ કે અતિપરિશ્રમ કરી શરીરને થકાવી દેવાથી પણ ધ્યાન સારી રીતે થઈ શકતું નથી.

વિક્ષેપ

વિક્ષેપમાં મનમાં આડાઅવળા અનેક પ્રકારના વિચારો શરૂ થઈ જાય છે. મન ચારે દિશામાં ભટકવા લાગે છે. આ સ્થિતિમાં રજોગુણનો પ્રભાવ વિશેષ હોય છે. સ્વામી બ્રહ્માનંદજી કહે છે કે આ સ્થિતિમાં ધ્યાન કરવા બેસવું નહીં. જો તાત્કાલિક ધ્યાન કરવામાં આવે તો મન સ્થિર થશે જ નહીં. એટલે પહેલાં તો મનનું નિરીક્ષણ કરવું. મન સાથે સી.આઈ.ડી.ની જેમ વર્તન કરવું. મનની પાછળ પાછળ જવું. ચોકી

કરવી એટલે મન સતેજ થઈ જશે અને મનની આસક્તિ ક્યાં છે, તે જાણી શકાશે. એ દૂર થતાં પછી મન ધ્યાનમાં લાગી જશે.

કષાય

સાધનામાં આગળ વધતાં આ અવરોધ આવે છે. આગળ વધેલા સાધકોમાં જડતા આવી જાય છે. તેમને માટે પણ ધ્યાન યંત્રવત્ બની જાય છે ત્યારે તેમને એમ થાય છે કે યતો નષ્ટ: તતો ભ્રષ્ટ: એટલે કે ન તો ધ્યાનમાં મગ્ન આવે છે કે ન તો સંસારમાં. બેય બગડ્યાં. મોટા ભાગના સાધકોને આ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે. કેમ કે અંદર રહેલા જન્મોજન્મના સંસ્કારો બહાર આવતાં આ સ્થિતિ સર્જાય છે. આમાંથી ધીરજપૂર્વક પસાર થવું પડે છે. પ્રયત્નો ચાલુ રાખીને સદ્ગુરુના માર્ગદર્શનથી આ પરિસ્થિતિ સહેલાઈથી પાર થઈ શકે છે.

રસાસ્વાદ

ધ્યાનમાં ખૂબ આનંદ આવવા લાગે ત્યારે સાધકને આ આનંદ છોડવાનું મન થતું નથી. પછી સાધક આ આનંદમાં જ અટકી જાય છે. આગળ વધી શકતો નથી. આ પણ મોટો અવરોધ છે. પરંતુ સદ્ગુરુના માર્ગદર્શનથી આ અવરોધને પણ પાર કરી શકાય છે.

નિદ્રા

નિદ્રા પણ ધ્યાનનું અવરોધક પરિબળ છે. ખાસ કરીને ધ્યાન ધરવા બેસે ત્યારે જ ઝોકાં આવવાં શરૂ થઈ જાય છે અને કેટલાય લોકો ધ્યાન કરવાને બદલે ઊંઘી જતા હોય છે. પણ જો પૂરતી છ કલાકની ઊંઘ લીધી હોય તો શરીરને બરાબર આરામ મળી ગયો હોય છે. આથી વધારે ઊંઘની જરૂર પડતી નથી. એટલે શરૂઆતમાં કદાચ ઊંઘ આવે પણ પછી સતત પ્રયત્ન ચાલુ રાખવાથી અને તેમાં રસ પડવાની ઊંઘ આવતી નથી. પરંતુ જો શરીર અસ્વસ્થ હોય, થાકેલું હોય, બીમાર હોય તો ઊંઘમાં સરી પડવાની એની સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા હોય છે. તો આ સમયે પરાણે

ધ્યાનમાં બેસવાથી લાભ થવાને બદલે હાનિ થવાની શક્યતા છે. ઘણીવાર ધ્યાનમાં બેસવામાં આળસ આવે છે. વહેલા ઊઠવાથી સુસ્તી અને શરીરમાં જડતા અનુભવાય છે. પછી ધ્યાન સારી રીતે થઈ શકતું નથી. આ માટેનો ઉપાય છે, ઊઠીને પહેલાં વ્યાયામ કરવો. આથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવશે. ઊંઘ ઊડી જશે અને પછી તાજગીભર્યા શરીરથી ધ્યાન સરસ રીતે થશે. આ ઉપરાંત ઊંઘના વિજ્ઞાનને અનુસરવાથી પણ પછી ઊંઘ આવતી નથી. ઊંઘનું એક ચક્ર હોય છે. તે દર દોઢ કલાકે બદલાય છે. આથી જ્યારે આ ગાળો બદલાતો હોય ત્યારે ઊઠી જવામાં આવે તો સહેલાઈથી ઊઠી જવાય છે, અને પછી ઊંઘનો એટેક આવતો નથી. દા.ત., પાંચ વાગે દોઢ કલાકનો એક ગાળો પૂરો થયો. જો પાંચ વાગે ઊઠી જઈએ તો સહેલાઈથી ઊઠી શકાય છે. પણ જો સાડા પાંચે ઊઠવાનું કહીએ તો નહીં ઉઠાય કેમ કે ત્યારે એ ગાળાની ઊંઘ ચાલતી હોય છે. પણ પછી દોઢ કલાક બાદ સહેલાઈથી ઊઠી શકાય છે. આથી પોતાની ઊંઘની 'સાઈકલ' જાણીને એ પ્રમાણે વહેલા ઊઠવાનું ગોઠવીને ધ્યાન કરવાથી પછી ધ્યાનમાં નિદ્રાનો હુમલો નહીં થાય.

શંકા

ધ્યાનનું મોટું અવરોધક પરિબળ શંકા છે. થોડો વખત પ્રાર્થના અને ધ્યાન કરે, અને કંઈ દિવ્યદર્શન ન થાય એટલે શંકાનો કીડો મનમાં સળવળવા લાગે કે “મારો રસ્તો તો સાચો છે ને ! ક્યાંક ખોટે રસ્તે જઈને હું મારું જીવન બરબાદ તો નથી કરી રહ્યો ને ! શું આમ ભગવાન મળશે ?” આવી શંકાઓથી મન ભરાઈ જાય પછી એ મન ભગવાનમાં એકાગ્ર થાય ક્યાંથી ? શંકાનું કાર્ય જ ભગવાનના રસ્તે જનારને આડા માર્ગે લઈ જવાનું છે. આથી શંકા જેવી ઉદ્ભવે કે પ્રબળ આત્મશ્રદ્ધાની તલવારથી એને કાપી જ નાંખવી જોઈએ. આત્મશ્રદ્ધા અતૂટ હશે તો શંકાનો ગમે તેવો જોરદાર હુમલો હશે, તોપણ તેમાંથી બચી જવાશે. નહીંતર ગીતામાં પણ ભગવાને કહ્યું છે, તેમ “સંશયાત્મા વિનશ્યતિ”,

સંશય આવ્યો એટલે આગળ વધવાનું અટકી જવાનું. ધ્યાનની શરૂઆત ભલે ધીમી હોય, પણ પ્રબળ આત્મશ્રદ્ધાથી કરવામાં આવે કે “મને આમાં સફળતા મળશે જ.” તો પછી મનનું વલણ એવા પ્રકારનું થઈ જાય છે. કોઈને જલદી તો કોઈને લાંબે ગાળે પણ સફળતા મળે જ છે.

સદ્ગુરુનો અભાવ

સદ્ગુરુના અભાવથી જ શંકાનો કીડો બળવત્તર બનતો જાય છે. અને ઘણા લોકો પાટલીબદલુ બની જાય છે. આજે એક સાધુ પાસે ગયા. બે-ચાર દિવસ તેમના ઉપદેશનું અનુસરણ કર્યું. વળી, બીજા મહાત્મા આવ્યા ને લોકો તેનાં વખાણ કરવા લાગ્યા. એટલે તેની પાસે ગયા. આમ, જગ્યાએ જગ્યાએ ભટકવાથી કંઈ પ્રાપ્તિ થતી નથી. કૂવો ખોદવો હોય તો દશ જગ્યાએ બે બે ફૂટ ખોદવાથી પાણી નહીં મળે. પણ એક જ જગ્યાએ ઊંડું ખોદવું જોઈએ. એમ એક જ ગુરુના આશ્રય તળે જપ-ધ્યાન કરવાં જોઈએ. ઘણા લોકો એમ માને છે કે અમારે કોઈ ગુરુની જરૂર નથી પણ ગુરુની જરૂર શરૂઆતથી માંડીને છેક સુધી રહે છે. સંગીત, નૃત્ય, વિદ્યાભ્યાસ બધાંમાં ગુરુની જરૂર પડે છે, તો આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં જો ગુરુ નહીં હોય તો ખૂબ ભટકવું પડે છે. સદ્ગુરુ જ જાણી શકે છે કે કયા શિષ્યનો તેની પ્રકૃતિ પ્રમાણે કયો માર્ગ છે. એક માટે જે માર્ગ સારો હોય, એ બીજાને માટે ન પણ સારો હોય. બીજાના માર્ગનું અનુસરણ કરવાથી તો અન્યાશ્રય દોષ થાય છે. સદ્ગુરુ જ સાધકના ભટકતા મનને પ્રત્યય પર સ્થિર કરવાના ઉપાયો બતાવી શકે છે. ઘણી-વાર પુસ્તકોમાં વાંચીને ધ્યાન કરવામાં આવે અને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો એકાએક કુંડલિની શક્તિ જાગૃત થઈ જતાં અને તે ઊંચે ચડી જતાં સાધકની માનસિક સમતુલા પડી ભાંગે છે. એક યુવાનની બાબતમાં આવું થયું હતું. તે પોતાની મેળે પ્રાણાયામ અને ધ્યાન કરતો હતો. એકાએક તેની કુંડલિની જાગૃત થઈ ઉપર ચડી જતાં તે વિહ્વળ બની ગયો હતો. પછી મિશનના એક વરિષ્ઠ અનુભવી

સંન્યાસીના માર્ગદર્શન હેઠળ રહ્યા પછી એકાદ વરસે તે માંડ પૂર્વવત્ સ્થિતિમાં આવી શક્યો. યોગ્ય ગુરુના માર્ગદર્શન વગર ધ્યાન-પ્રાણાયામની સાધના કરવી જોખમકારક છે. એ વાત સ્વામી વિવેકાનંદે ‘રાજયોગ’ પુસ્તકમાં કરી છે.

ધ્યાન કરવાથી ઘણી વખત પ્રકાશના વિવિધ રંગો દેખાય. ઘણી વખત સિદ્ધિઓ પણ મળે છે. પણ યોગ્ય ગુરુનું માર્ગદર્શન ન મળે તો સાધક પોતાને મહાન માનવા લાગે છે અને તેનું પતન થઈ જાય છે. સિદ્ધિઓ સાધકના માર્ગમાં વિઘ્નરૂપ છે, એ સમજાવતાં શ્રી રામકૃષ્ણ દેવ એક સાધકનું ઉદાહરણ આપતાં કહે છે : “એક માણસ સમુદ્રકિનારે બેઠો બેઠો ધ્યાન કરતો હતો. સમુદ્રમાં તોફાન ઊઠ્યું અને આ યોગીનું ધ્યાન તૂટી ગયું. તેણે પોતાની સિદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને કહ્યું : “તોફાન શાંત થઈ જાઓ” અને એ તોફાન તુરત શમી ગયું. પણ એકાએક તોફાન શમી જતાં મુસાફરોથી ભરેલી એક સ્ટીમર પોતાની સમતુલા ન જાળવી શકી અને તે ડૂબી ગઈ અને અસંખ્ય માણસો મરી ગયાં. આ માણસોના મૃત્યુનું કારણ પેલા યોગીની સિદ્ધિ હતી. આથી બધાનાં મૃત્યુનું પાપ એ યોગીને લાગ્યું. પરંતુ તેને જો કોઈ યોગ્ય ગુરુ મળ્યા હોત તો તેણે આવું પગલું ભર્યું ન હોત. સ્વામી વિવેકાનંદ ત્યારે કાશીપુરમાં શ્રીરામકૃષ્ણ દેવની સેવા-સુશ્રુષા અર્થે બધા યુવાન ગુરુભાઈઓ સાથે રહેતા હતા. તેઓ બધા શ્રીરામકૃષ્ણ દેવના માર્ગદર્શન પ્રમાણે જપ-ધ્યાન પણ કરતા રહેતા. યુવાન નરેન્દ્રને મનમાં થયું કે તે બીજામાં શક્તિપાત કરી શકે છે કે નહીં, તેની ચકાસણી કરું. એ માટે તેઓ અને તેમના મિત્ર કાલીચરણ ધ્યાનમાં બેઠા ત્યારે નરેન્દ્રે કહ્યું : “કાલી, હું ધ્યાનમગ્ન થઈ જાઉં, એ પછી થોડી મિનિટો બાદ મને સ્પર્શ કરજે.” કાલીચરણે એ રીતે કર્યું. થોડી મિનિટો પસાર થઈ ગઈ. પછી નરેન્દ્રે આંખ ખોલીને તેને પૂછ્યું : “તને કેવો અનુભવ થયો ?” વીજળીની બેટરીને અડતાં જેવું લાગે તેવું મને થયું. એવું લાગતું હતું કે જાણે મારી

અંદર કંઈ આવી રહ્યું છે અને હાથ પણ ધ્રૂજવા લાગ્યો.” એ પછી મધ્યરાત્રિએ કાલીચરણ ઊંડા ધ્યાનમાં લીન થઈ ગયા હતા. એમની બાહ્ય ચેતના લુપ્ત થઈ ગઈ હતી ! આથી નરેન્દ્રને ખાતરી થઈ ગઈ કે તેમનામાં અન્યમાં શક્તિ સંચાર કરવાની સિદ્ધિ આવી ગઈ છે.

પરંતુ બીજે દિવસે વહેલી સવારે શ્રીરામકૃષ્ણે એમને બોલાવ્યા ને કહ્યું : “કેમ રે, કંઈ જમા થયું નથી ને ખર્યં ? કાલીની અંદર તારો ભાવ પ્રવેશાવીને તે એનું કેટલું નુકસાન કર્યું છે, એ તો જો ભલા.” શ્રીરામકૃષ્ણે આધ્યાત્મિક શક્તિનો પ્રયોગ કરવા માટે નરેન્દ્રને ગંભીરપણે ઠપકો આપ્યો. ચેતવણી આપી કે ભવિષ્યમાં આવી રીતે શક્તિને વેડફવી નહીં. આથી સામી વ્યક્તિને પણ નુકસાન થાય છે. એની સમતુલા તૂટી જાય છે. આમ, સદ્ગુરુ જ શિષ્યોને સાચું માર્ગદર્શન આપીને ધ્યેય સુધી પહોંચાડી દે છે. સદ્ગુરુના અભાવમાં ધ્યાન ફંટાઈ જતું હોવાથી એમાં વિક્ષેપ પડતો હોય છે. વળી, સદ્ગુરુએ શિષ્યની પ્રકૃતિ પ્રમાણે મંત્ર આપ્યો હોવાથી અને ગુરુએ એ મંત્ર પોતાની ચેતનામાં સિદ્ધ કર્યો હોવાથી મંત્રજાપ દ્વારા ધ્યાન સહેલાઈથી લાગી જાય છે. ધ્યાન-જપ વગેરે દ્વારા શિષ્યની ચેતનામાં આવતાં પરિવર્તનોની સ્પષ્ટ સમજ પણ ગુરુ પાસેથી મળતાં આધ્યાત્મિક માર્ગનાં જોખમો બિલકુલ રહેતાં નથી. આ રીતે જો સદ્ગુરુ નહીં હોય તો સાધનાનો માર્ગ વાંકોચૂંકો અને ઘણો લાંબો બની જાય છે. આથી સદ્ગુરુ હોવા જોઈએ.

ધ્યાનનાં આ બધાં બાધક પરિબળોનો સામનો વત્તે-ઓછે અંશે દરેક સાધકને કરવો પડે છે. પરંતુ જો સંકલ્પશક્તિ દૃઢ હોય, આત્મશ્રદ્ધા પ્રબળ હોય અને સદ્ગુરુનું માર્ગદર્શન હોય તો ગમે તેવો વિકટ પથ પણ સરળ બની જાય છે અને ધ્યેયપ્રાપ્તિ અવશ્ય થાય છે. આ માટે મનનું સ્વરૂપ કેવું છે તેની માહિતી મનને એકાગ્ર કરવામાં સહાયરૂપ નીવડે છે.

✱

પાશ્ચાત્ય અને ભારતીય મનોવૈજ્ઞાનિકો પ્રમાણે મનનું સ્વરૂપ

પાશ્ચાત્ય મનોવૈજ્ઞાન : પાશ્ચાત્ય મનોવૈજ્ઞાનિકો મનને બે ભાગમાં વહેંચી નાખે છે : એક છે ચેતન મન (conscious mind) અને બીજું છે અચેતન મન (unconscious mind). હવે આ ચેતન મન તે મનનો બહારનો હિસ્સો છે. જેનો આપણે રોજરોજના જીવનમાં સીધો ઉપયોગ કરીએ છીએ. પણ આ બહારનો ભાગ એ માત્ર સપાટી ઉપરનો મનનો ભાગ છે. એને તો પ્રયત્નોથી હજુ કાબૂમાં લઈ શકાય. પણ મનનો મોટો ભાગ જે અંતર્નિહિત છે, એ છે અચેતન મન. આ મનને પાણીમાં તરતા હિમખંડોની સાથે સરખાવી શકાય છે. પાણીમાં તરી રહેલા હિમખંડોની માત્ર ટોચ જ સપાટી ઉપર દેખાતી હોય છે. બાકી તેનો મોટો ભાગ પાણીમાં ડૂબેલો હોય છે. પણ આ હિમપર્વતોની શક્તિ એટલી પ્રચંડ હોય છે કે 'ટાઈટેનિક' જેવી વિરાટ સ્ટીમરોના પણ ભાંગીને ભુક્કા બોલાવી દે છે. ભલભલા નિષ્ણાત કપ્તાનો પણ પાણીની અંદર રહેલા આ હિમપર્વતોને જોઈ શકતા નથી અને તેથી મોટાં મોટાં જહાજો તેની સાથે ટકરાઈને નાશ પામે છે. આપણા મનનું પણ એવું જ છે. ચેતન મનની તો માત્ર ટોચ જ ઉપર દેખાય છે. એ તો માત્ર મનનો દશ ટકા હિસ્સો જ છે. બાકી નેવું ટકા હિસ્સો તો અચેતન મનનો રહેલો છે. આ અચેતન મનમાં જ બધા સારા-નરસા જન્મોજન્મના સંસ્કારો પડેલા હોય છે. આ સંસ્કારો ગમે તે સમયે ઉપર આવીને પોતાનો પ્રભાવ ફેલાવતા રહે છે. આ અચેતન મનને ભંડકિયા સાથે સરખાવવામાં આવેલું છે. જેમ ભંડકિયામાં કામની, નકામી અને જૂની વસ્તુઓ

સંગ્રહીને રાખી હોય છે, એમ આ મનમાં સારા-નરસા અનેક પ્રકારના જન્મોજન્મના સંસ્કારો સંઘરી રાખવામાં આવેલા હોય છે. ગમે તે સમયે આ સંસ્કારો ચેતન મનમાં ઉપર આવીને માણસ પાસે ન કરવાનાં કાર્યો પણ કરાવી જતા હોય છે.

આધુનિક પાશ્ચાત્ય મનોવૈજ્ઞાનિકોમાં ડૉ. સિગ્મન ફ્રોઈડનું પ્રદાન નોંધપાત્ર છે. તેમણે જ મનોવિશ્લેષણ પદ્ધતિ (Psycho analysis) પદ્ધતિનો પ્રારંભ કર્યો. તેઓ માને છે કે આ અચેતન મન એ ખરાબ વૃત્તિઓથી ભરેલું ભંડકિયું છે. મનુષ્યની દરેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિ માટે તેના બાળપણના અનુભવો કારણભૂત છે. ફ્રોઈડ પછી તેના સાથીદાર એડલર અને ડૉ. યુંગે પણ આ દિશામાં ઘણું સંશોધન કર્યું છે. તેઓ જાતીય વૃત્તિ કે પ્રભુત્વવૃત્તિને સૌથી મૂળભૂત કે આગળ પડતી સહજવૃત્તિ માને છે. અથવા તો તેને જ માનવપ્રકૃતિનું મૂળભૂત સત્ય માને છે. પરંતુ તેમના અનુગામી ડૉ. વિક્લિયમ બ્રાઉન ‘સાયન્સ એન્ડ પર્સનાલીટી’ પુસ્તકમાં આ અંગે અવલોકન કરતાં જણાવે છે કે, “જાતીય વૃત્તિ કે પ્રભુત્વવૃત્તિ માનવીનાં વર્તન અને કાર્યોને સમજાવવા માટે પ્રયાપ્ત ગણી શકાય નહીં. એક મૂળભૂત સહજવૃત્તિ શોધી કાઢવાના પ્રયત્નમાં ફ્રોઈડ અને એડલર નિષ્ફળ નીવડ્યા છે.” આમ, માણસના મનમાં ખરાબ વિચારો અને દુર્વૃત્તિઓ કેવી રીતે જાગે છે, એ અંગે પાશ્ચાત્ય મનોવૈજ્ઞાનિકો સચોટ કારણો આપી શક્યા નથી. પરંતુ વર્તમાન સમયના મનોવૈજ્ઞાનિકોમાં પ્રોફેસર વિક્લિયમ જેમ્સ તો કહે છે કે, “હિંદુસ્તાનનું યોગદર્શન નિઃશંકપણે અત્યંત આદરણીય અને ત્યાગ તથા વૈરાગ્ય પ્રેરક છે. તેનાં પરિણામો અત્યંત વિપુલ પ્રાયોગિક પુરાવાઓ આપે છે.”

ભારતીય મનોવિજ્ઞાન : ભારતીય મનોવિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતોને આપણા ઋષિમુનિઓએ હજારો વર્ષથી વિકસાવેલા છે. પોતાના મન

ઉપર પ્રયોગો કરીને એમણે આ સિદ્ધાંતો આપેલા છે. તેમાં મનની એકાગ્રતાનું સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન આપેલું છે. મહર્ષિ પતંજલિએ પોતાનાં યોગસૂત્રોમાં મનને કાબૂમાં લેવાની સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ આપેલી છે. આ ઉપરાંત ઉપનિષદો, ગીતા, જૈન ધર્મગ્રંથોમાં અને બૌદ્ધ ધર્મગ્રંથોમાં પણ મનના નિયંત્રણ અને એકાગ્રતાની ઘણી રીતો બતાવેલી છે.

આ ઉપરાંત આપણા ઋષિમુનિઓએ મનના વર્તન અંગેનો પણ ઊંડો અભ્યાસ કરી જણાવ્યું હતું કે મન ઉપર સત્ત્વ, રજસ અને તમસ - આ ત્રણેય ગુણોનો પ્રભાવ સતત રહે છે. જ્યારે મન ઉપર સત્ત્વ ગુણનો વિશેષ પ્રભાવ હોય ત્યારે તે ઘણું શાંત, સ્થિર અને શાણું બની જાય છે. તેની કૂદાકૂદ ઓછી હોય છે અને તે અંતર્મુખ બને છે. પણ જ્યારે રજો ગુણનો પ્રભાવ વિશેષ હોય છે, ત્યારે તે અતિ ઉત્સાહમાં આવીને ઠેકડા મારવા લાગે છે અને અનેક પ્રકારનાં મોટાં મોટાં સાહસો ખેડવા માટે તત્પર બની જાય છે. પરંતુ આ રજસનો ઊભરો હોય છે. એ કાયમી ટકતો હોતો નથી. જ્યારે તમસનો પ્રભાવ મન પર વિશેષ હોય છે ત્યારે મન જડવત્ બની જાય છે. શૂન્ય બની જાય છે. તેને કશામાં આનંદ આવતો નથી. તે નિરાશ, હતાશ બની જાય છે. આમ, મન ઉપર કયા ગુણોનો પ્રભાવ વિશેષ છે, એના ઉપરથી મનનું વલણ જાણી શકાય છે.

આપણા ઋષિઓનો અભ્યાસ તો આથી પણ આગળ વધે છે. તેમણે ચેતનાની ચાર અવસ્થાઓ દર્શાવી છે : જાગૃત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય. આમાં તુરીય અવસ્થા એ મનની સીમાની પેલે પાર છે. આ અતિચેતન અવસ્થા છે. અનેક પાશ્ચાત્ય મનોવૈજ્ઞાનિકો આ અવસ્થાને સ્વીકારતા નથી. તેઓ અચેતન મનના સીમાડા સુધી જ જાય છે. મનથી પર અતિચેતન અવસ્થાને તો તેઓ રોગિષ્ટ સ્થિતિ ગણે છે. કેમ કે આ અતિચેતન અવસ્થાનું એમને દર્શન નથી, જોકે કેટલાક પાશ્ચાત્ય મનોવૈજ્ઞાનિકો પણ હવે આ અવસ્થાનો સ્વીકાર કરવા લાગ્યા છે. આ

ઉપરાંત પણ મનના જ્ઞાતા એવા આપણા ઋષિઓ ચેતનાના મુખ્ય કેન્દ્રબિન્દુ તરીકે આત્માને માને છે. એ આત્મા કે જે આપણી અંદર રહેલો પરમાત્માનો અંશ છે. એ જ છે જીવનનું મુખ્ય કેન્દ્રબિન્દુ અને એની પ્રાપ્તિ એ જ જીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. મન એ આત્માથી અલગ હોઈને મન ઉપર તેનો પ્રભાવ મૂકી શકાય છે. દૃઢ સંકલ્પ અને પ્રયત્ન દ્વારા મનુષ્ય પોતાના મનના સંસ્કારોને બદલીને પોતાના સમગ્ર જીવનને બદલી શકે છે. આ બાબત ઉપર આપણા ઋષિઓએ ભાર મૂક્યો છે.

એ સાથે તેઓ એમ પણ કહે છે કે મનુષ્યનું જીવન તો અખંડ છે. જન્મજન્માંતરમાં આત્મા કલેવરો બદલતો રહે છે. તેથી ગત જન્મનાં સંસ્કારો અને કર્મોની છાપ પછીના જન્મોમાં ચાલુ રહે છે. માણસના અજાગૃત મનમાં પૂર્વજન્મના સાદા અને નરસા બન્ને પ્રકારના સંસ્કારો પડેલા જ હોય છે. તદ્દનુસાર મનુષ્યનું આ જન્મનું જીવન રચાતું હોય છે. આથી મનુષ્યના જાગૃત મન કરતાં અજાગૃત મન વિશેષ મહત્વનું બની રહે છે. આ મનનું સંમાર્જન કરવાની પદ્ધતિઓ પણ સ્વાનુભવે આપણા ઋષિઓએ શોધી કાઢી હતી. આધુનિક પાશ્ચાત્ય મનોવૈજ્ઞાનિકો ઋષિઓના આ મહાન દર્શનને હવે સ્વીકારવા લાગ્યા છે. જેમાં એરિક ફ્રોમ, અબ્રાહમ યોસ્તો, કાર્લરોજર્સ વગેરે મુખ્ય છે, જેઓ માનવતાવાદી મનોવિજ્ઞાનમાં માનતા થયા છે.

આમ, મનને વશ કરવા માટે ભારતીય મનોવિજ્ઞાન પાશ્ચાત્ય મનોવિજ્ઞાન કરતાં વધુ સફળ પુરવાર થયું છે.



ધ્યાન વિષેના કેટલાક મહત્વના પ્રશ્નો

૧. ધ્યાનમાં મન કેમ લાગતું નથી ?

કેટલાક લોકો આવીને કહેતા હોય છે, “અમે ધ્યાનમાં તો બેસીએ છીએ. નિયમિત ધ્યાન કરીએ છીએ, પણ ધ્યાનમાં મન લાગતું નથી. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે આમ સામાન્ય સંજોગોમાં મન હજુ સ્થિર હોય, ભટકતું ન હોય, પણ જેવું ધ્યાન શરૂ કર્યું કે મનમાં કોણ જાણે ક્યાંયથી કદી પણ ન કર્યા હોય એવા ય વિચારો આવવા લાગે છે. ધ્યાનમાં મન બહુ જ ભટકવા લાગે છે.”

ધ્યાનમાં જલદીથી મન જો લાગી જાય તો આશ્ચર્ય કહેવાય. એ તો જન્મસિદ્ધ યોગી હોય તો જ ધ્યાનમાં તુરત જ મન એકાગ્ર થઈ જાય. મોટા ભાગના સાધકોને વરસો સુધી પ્રયત્ન કરવો પડે છે. કેમ કે મનનો સ્વભાવ જ ચંચળ છે. વળી ઈન્દ્રિયો બહિર્મુખી છે. એને અંતરમાં વાળવી પડે છે. આ માટે અભ્યાસ જરૂરી છે.

આ ઉપરાંત નિયમિત ધ્યાન કરવું આવશ્યક છે. જો નિશ્ચિત સમયે દરરોજ ધ્યાન કરવામાં આવે તો પછી થોડા સમયમાં મન તૈયાર થઈ જાય છે. વળી, મનને ધ્યાનની અગત્ય સમજાતી નથી. એટલે તે તેની પ્રકૃતિ પ્રમાણે ઠેકડા મારે છે. આપણે રૂપિયા-પૈસાનો પૂરેપૂરો હિસાબ રાખીએ છીએ. એમાં એક રૂપિયાનો પણ ગોટાળો ચલાવી લેતાં નથી. પણ અમૂલ્ય એવી ક્ષણોનો આપણે વ્યવસ્થિત હિસાબ રાખતાં નથી. એને નિરર્થક વેડફી દઈએ છીએ. જપ-ધ્યાન દ્વારા આ ક્ષણો તો પ્રભુની શાશ્વત બેંકમાં જમા થાય છે. અને પછી ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સાથે એનું વળતર જન્મોજન્મ સુધી મળ્યા કરે છે. પણ એ અદ્ભુત બેંકની

આપણને ખબર નથી, એટલે ક્ષણોને ઉડાઉગીરની જેમ ફાવે તેમ ઉડાડી દઈએ છીએ.

મનમાં અશુદ્ધિ અને કચરા ભરેલા હોય તોપણ મન ભગવાનમાં એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. પ્રથમ ચિત્તશુદ્ધિ આવશ્યક છે અને તે માટે અષ્ટાંગ યોગનાં છ પગથિયાં ચઢવાં પડે છે. ધ્યાન એ તો સાતમું પગથિયું છે. એકાએક છલાંગ લગાવીને સાતમા પગથિયે પહોંચી શકાતું નથી. ક્રમશઃ એક એક પગથિયું સિદ્ધ કરીને સાતમા પગથિયે પહોંચતાં તો મન, દેહ અને પ્રાણશક્તિ બધું જ શુદ્ધ, પવિત્ર અને સ્વસ્થ બની જાય છે. એ પછી ધ્યાન માટે અભ્યાસ કરવો પડતો નથી. પણ આજકાલ લોકોને તાત્કાલિક સમાધિનો અનુભવ કરવો છે. અને એવા કહેવાતા ગુરુઓ ત્રણ દિવસની ધ્યાનશિબિરમાં હજારો રૂપિયા લઈને ઈન્સ્ટન્ટ સમાધિનો અનુભવ પણ કરાવે છે !! ત્યારે પ્રશ્ન એ થાય છે કે આપણા ઋષિમુનિઓ વરસોની કઠિન તપશ્ચર્યા બાદ સમાધિ પ્રાપ્ત કરતા હતા. આજના યુગમાં પણ જીવનભરની તપશ્ચર્યા દ્વારા જ સમાધિની ઉચ્ચ ભૂમિકા યોગીઓ મેળવે છે. એ સમાધિ શું ત્રણ કલાકમાં મળી શકે ? પણ ભોળા અને મૂર્ખ લોકોને ભરમાવનારા ઘણા પાખંડીઓ પણ નીકળી પડ્યા છે ! જે સમાધિના થોડી ક્ષણોના અનુભવે સમગ્ર જીવન પલટાઈ જાય, ફરી ફરી એ બ્રહ્મસ્થિતિમાં જવાની ઈચ્છા થાય, એ સાચી સમાધિ, જે વરસોની સાધના પછી સુલભ બને છે. વળી, પાત્ર તૈયાર ન હોય અને જો સમાધિ મળે તો ભારે નુકસાન પણ થઈ શકે છે. તપશ્ચર્યા કરવાનું કારણ જ પાત્રની સંપૂર્ણ શુદ્ધિ છે. દક્ષિણેશ્વરના કાલીમંદિરની માલિક રાણી રાસમણિના જમાઈ મથુરબાબુને શ્રીરામકૃષ્ણ ઉપર વિશેષ ભાવ હતો. તેઓ તેમની આંતરિક શક્તિઓથી પરિચિત હતા. એક દિવસ તેમણે શ્રીરામકૃષ્ણ પાસે હઠ લીધી કે “મને ભાવસમાધિ આપો.” શ્રીરામકૃષ્ણે કહ્યું : “રહેવા દો, તમે જે છો તે બરાબર છે.” પણ વારંવારની માગણી પછી શ્રીરામકૃષ્ણ દેવે એમને સ્પર્શ કર્યો. તેઓ

ભાવસમાધિમાં આવી ગયા. કેટલાક દિવસો એ જ સ્થિતિમાં રહ્યા. થોડા દિવસો પછી શ્રીરામકૃષ્ણ પાસે આવીને કહ્યું : “મને હતો તેવો કરી દો. આ સ્થિતિમાં તો જમીન-જાગીરનાં કંઈ કામ નથી કરી શકતો.” પછી રામકૃષ્ણ દેવે એમનો ભાવ પાછો ખેંચી લીધો. આધાર તૈયાર ન હોય તો ધ્યાન ને ભાવસમાધિનાં વિપરીત પરિણામ પણ આવી શકે. ચિત્તશુદ્ધિ માટે લાંબા સમય સુધી જાગૃત રહીને પ્રયત્નો કરવા પડે છે. આમાં કોઈ ‘ઈન્સ્ટન્ટ’ માર્ગ નથી. સિવાય ભગવદ્કૃપા કે ગુરુકૃપા. એ પણ એને જ મળે છે, જેઓ તૈયાર હોય.

૨. ધ્યાનમાં ખરાબ વિચારો શા માટે આવે છે ?

ધ્યાનની બાબતમાં એક બીજો પણ સામાન્ય અનુભવ એ છે કે જ્યારે ધ્યાનનો અભ્યાસ શરૂ નહોતો કર્યો ત્યારે તો મન બરાબર ચાલતું હતું પણ જેવો અભ્યાસ શરૂ કર્યો ને ધ્યાનમાં બેઠા કે અનેક પ્રકારના આડાઅવળા વિચારો આવવા શરૂ થઈ જાય છે, તો આવું શા માટે થતું હશે ?

એનું એક કારણ તો અચેતન મનમાં પડેલા સંસ્કારો બહાર આવે છે. ધ્યાનથી અચેતન મનને વલોવવાની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. સમુદ્રમંથન કરતાં પહેલાં તો ઝેર જ નીકળ્યું હતું. અમૃત તો સહુથી છેલ્લે નીકળ્યું. એવું જ અહીં પણ બને છે. ધ્યાનમાં બેસતાં કદી કલ્પના પણ ન કરી હોય એવા વિચારો આવી ચઢે છે, ત્યારે સાધકને થાય છે કે કોઈ ભૂતપ્રેત તો વળગ્યું નથી ને ? ભગવાન બુદ્ધે જ્યારે ધ્યાન શરૂ કર્યું ત્યારે મારની આખી સેનાનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. આ માર એટલે બીજું કંઈ નહીં પણ પૂર્વજન્મના સંસ્કારોનું ઘનીભૂત રૂપ. ધ્યાન શરૂ કરતાં જ અચેતન મનમાંથી અશુદ્ધિ બહાર આવે છે એટલે એમ માનવાનું નહીં કે પહેલાં આપણે સારાં હતાં કે આપણને આવા વિચારો કદી આવતા ન હતા અને હવે ખરાબ થઈ ગયાં છીએ. આ તો ખાટલા નીચે સંતાયેલો

ચોર બહાર નીકળ્યો છે. લાઈટ કરવામાં આવે તો સંતાયેલો ચોર બહાર નીકળે છે. હવે બે રસ્તા છે, એક તો લાઈટ બંધ કરીને સૂઈ જવાનું અને માની લેવાનું કે ચોર નથી. પણ સૂઈ ગયા પછી ચોર તો એનું કામ કરવાનો જ છે. તે ગળું દબાવીને મારી નાંખશે અને લૂંટી લેશે એટલે ચોરને જોઈ ગયા પછી કંઈ સારી રીતે ઊંઘી શકાતું નથી. આથી એક જ રસ્તો છે કે ધક્કો મારીને ચોરને દરવાજાની બહાર કાઢી મૂકવો. પછી બધું સલામત. એવું જ અહીં પણ બને છે. ધ્યાનનો પ્રકાશ આવતાં અંદર બેઠેલા ચોરો અને રાક્ષસો બહાર આવે છે. આ રાક્ષસોને હવે આપણે અંદરથી બહાર કાઢી મૂકવાના રહ્યા. આ વિશે શ્રીરામકૃષ્ણ દેવના અંતરંગ શિષ્ય સ્વામી અદ્ભુતાનંદજી કહે છે : “ભગવાનનું નામ લેવાથી, ધ્યાન કરવાથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે અને અંદર રહેલા રાક્ષસો આ સહન કરી શકતા નથી. તેઓ અચેતન મનમાંથી સચેતન મનમાં આવી જાય છે.” તો પછી શું કરવાનું ? જે ઉપાયથી તેઓ બહાર આવ્યા એ જ ઉપાયથી સચેતન મનમાંથી ફેંકી દેવાના છે. એટલે કે ધ્યાન અને ભગવાનના નામનો જપ સતત ચાલુ રાખવાથી પછી એ રાક્ષસો ચાલ્યા જાય છે. પછી તો મન એવું બની જાય છે કે એ રાક્ષસો એમાં પ્રવેશી શકતા નથી. એટલે ધ્યાનની શરૂઆતમાં ખરાબ વિચારો આવે તો બિલકુલ ગભરાયા વગર ધ્યાન ચાલુ રાખવું જોઈએ. જો અધવચ્ચેથી ધ્યાન છોડી દેવામાં આવે તો પછી મન ક્યારેય ધ્યાનમાં લાગતું નથી. મનનું શાહીના ખરિયા જેવું છે. શાહીનો ખરિયો ધોતાં હોઈએ, તો જેવું પાણી નાંખીએ તેવું બલ્યુ થઈ જાય અને તે ત્યાં સુધી બલ્યુ થતું રહેશે, જ્યાં સુધી એમાં સૂક્ષ્મ રીતે પણ શાહીના પરમાણુ છુપાયેલા હશે. સાવ સ્વચ્છ થઈ જાય પછી જ શુદ્ધ પાણી રહેશે. મનમાં પણ જ્યાં સુધી અશુદ્ધિ રહેલી હશે, ત્યાં સુધી ધ્યાન વખતે એ બહાર આવવાની જ. પણ વધુ ને વધુ ધ્યાન કરતાં પછી એ અશુદ્ધિ દૂર થઈ જતાં મન પણ શાહીના

ખડિયાની માફક સ્વચ્છ, નિર્મળ બની જાય છે. આવું શુદ્ધ મન પરમાત્મામાં સહેલાઈથી એકાગ્ર બને છે.

ધ્યાન એ મન માટે હોમિયોપેથીની દવા જેવું છે. હોમિયોપેથીની દવાથી શરૂઆતમાં તો રોગ વધે છે. રોગ એના પૂરા સ્વરૂપમાં બહાર આવે છે. આથી ઘણા લોકો કહે છે કે આ દવાથી તો રોગ વધી ગયો. પણ પછી એ દવા રોગને જડમૂળમાંથી કાઢે છે. એમ ધ્યાનથી શરૂઆતમાં બધી ગંદકી, કુસંસ્કારો બહાર આવે છે. પણ પછી ધ્યાન ચાલુ રાખવાથી આ બધી ગંદકી જડમૂળમાંથી જાય છે. ધ્યાન મનુષ્યને નિતાંત શુદ્ધ અને પવિત્ર બનાવે છે. આથી શરૂઆતના તબક્કામાં ધ્યાનને પરિણામે જે કંઈ અંદરથી બહાર આવે તે આવવા દેવું અને ચિંતા કરવાને બદલે ખુશી થવું જોઈએ કે અંદર બધું સ્વચ્છ થઈ રહ્યું છે.

પરંતુ જો એ ખરાબ વિચારો સામે લડવામાં આવે તો તે મનમાં સવાર થઈ જાય છે અને માણસ થાકી જાય છે અને ધ્યાન છોડી દે છે. કેમ કે મનનું એવું છે કે એને જેની ના પાડવામાં આવે તે જ તે ધરા કરે છે. આ સંદર્ભમાં એક દૃષ્ટાંતકથા છે. એક માણસને ભૂતને વશ કરવું હતું. આથી તે પોતાના ગામના સિદ્ધ મહાત્મા પાસે ગયો અને તે માટેનો મંત્ર માગ્યો. મહાત્માએ કહ્યું : “ભૂતને વશ કરવાનું રહેવા દે. એનાથી તું હેરાન થઈ જઈશ.” પણ એણે જિદ્દ ચાલુ રાખી. આથી મહાત્માએ તેને ભૂતને વશ કરવાનો મંત્ર આપ્યો અને કહ્યું : “આ મંત્રના સવા લાખ જપ કરીશ તો ભૂત અવશ્ય તારે તાબે થઈ જશે. પણ એક વાતનું ધ્યાન રાખજે કે પેલા ઝાડ ઉપર એક વાંદરો રહે છે. એ ભૂતનો દુશ્મન છે. એ આવીને તને હેરાન ન કરે, તેનું ધ્યાન રાખજે અને મનમાં પણ તું એનો એકવાર પણ વિચાર કરતો નહીં. નહીંતર મંત્ર ફળશે નહીં.” તેણે કહ્યું : એમાં કઈ મોટી વાત છે ! વાંદરાનો એકવાર પણ વિચાર નહીં કરું” પણ જેવો મંત્ર જપ કરવા બેઠો. ને મનમાં વાંદરો આવી ગયો ! પેલા

ઝાડ પરથી ઠેકડો મારીને આવશે તો ? પછી તો મનમાંથી વાંદરો ખસે જ નહીં. આમ, એ બિચારો મનના વાંદરાને લઈને ભૂતને વશ કરી શક્યો નહીં.” મનના ખરાબ વિચારો પણ વાંદરા જેવા છે, નથી કરવાના એટલે એ આવવાના જ. પણ એની સાથે લડ્યા-ઝગડ્યા વગર, એનો વિચાર કર્યા વગર, એની ઉપેક્ષા કરીને ધ્યાન ચાલુ જ રાખવાથી પછી એ જતા રહે છે.

૩. ધ્યાનમાં વિચારો આવે ત્યારે શું કરવું ?

સ્વામી વિવેકાનંદ આ વિષે માર્ગદર્શન આપતાં શિષ્યને કહે છે : “એક જ વસ્તુ ઉપર મનને સ્થિર રાખવું. સામાન્ય માણસનું મન જુદી જુદી વસ્તુઓમાં વેરવિખેર થઈ ગયેલું હોય છે. ધ્યાન કરતી વખતે પ્રથમ તો મન ભટકવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ મનમાં ભલે ગમે તે ઈચ્છા ઉદ્ભવે, તમારે શાંત બેસી રહેવું અને કેવા વિચારો આવે છે, તે જોયા કરવું. આ પ્રમાણે મન ઉપર સતત દૃષ્ટિ રાખવાથી તે શાંત થાય છે. પછી તેમાં વિચારતરંગો ઊઠતા નથી. જે બાબતો અંગે તમે અગાઉ ઊંડો વિચાર કર્યો હોય છે તે સઘળી બાબતો, તેમાં રહેલા વિચારતરંગો એક સુપ્ત મનના પ્રવાહનું રૂપ લે છે, અને તેથી ધ્યાન વખતે તે મનમાં જાગી ઊઠે છે.

ધ્યાન દરમિયાન આવા તરંગો કે વિચારોનો ઉદ્ભવ એ સૂચવે છે કે તમારું મન એકાગ્રતા તરફ આગળ વધે છે. ક્યારેક મન અમુક ચોક્કસ ભાવો ઉપર એકાગ્ર થાય છે. તેને સવિકલ્પ એટલે સ્પંદન રહિત સમાધિ કહેવામાં આવે છે, પરંતુ જ્યારે મન લગભગ બધી પ્રવૃત્તિઓમાંથી મુક્ત થઈ અનંત જ્ઞાનના સારભૂત આત્મામાં વિલીન થઈ જાય ત્યારે આ નિર્વિકલ્પ સમાધિ કહેવાય છે.” આ રીતે મનની સર્વોચ્ચ સ્થિતિ નિર્વિકલ્પ સમાધિ સુધી પહોંચી શકાય છે. પણ પ્રયત્ન સતત ચાલુ રાખવો જોઈએ.

પરંતુ સંસારમાં રહીને ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવું બહુ જ મુશ્કેલ છે એમ એક ભક્તે શ્રીરામકૃષ્ણ દેવને કહ્યું, ત્યારે તેઓ તુરત જ બોલી ઊઠ્યા : “કેમ ? અભ્યાસયોગ. દેશમાં ભાડભૂજાનાં બૈરાંઓ પૌંઆ ખાંડતી વખતે કેટલી બાજુને સંભાળે છે ! જુઓ, ઉપરથી સાંબેલું એકસરખી રીતે પડ્યા કરે છે. બાઈ નીચે એક હાથે ડાંગર સંકોરતી જાય છે. બીજે હાથે છોકરાને ખોળામાં રાખી ધવરાવે છે. એ વખતે વળી ઘરાક આવે છે, આ બાજુ સાંબેલું તો એકસરખી રીતે પડ્યે જ જાય છે. સાથે સાથે એ ઘરાકની જોડે વાત પણ કરે છે : “તો પછી આગલા પૈસા બાકી છે, તે ચૂકતે કરી જાઓ અને પછી નવો માલ લઈ જાઓ.”

જુઓ છોકરાને ધવરાવવું. સાંબેલું પડ્યા કરે તેની ડાંગર સંકોરવી, ખંડાયેલી ડાંગર ભરીને ઉપાડી લેવી, ઘરાકને સમજાવવું - આ બધું તે એકસાથે કરી રહી છે, આનું નામ અભ્યાસયોગ, પરંતુ તેનું પંદર આના મન તો સાંબેલામાં જ હોય છે. ધ્યાન ન રાખે તો હાથ પર પડે ! બાકીના એક આના મનથી તે બીજા બધાં કાર્યો કરે છે. તેમ સંસારમાં પંદર આના મન ભગવાનમાં રાખી એક આના મનથી બધાં કાર્યો કરવાં જોઈએ.”

ભગવાનને સાથે રાખીને જેઓ જીવે છે, તેઓ જ સાચાં સુખ શાંતિ અને આનંદ પામે છે. બાકી અઢળક, સમૃદ્ધિ, કીર્તિ, માન, સન્માન, સત્તા બધું જ પ્રાપ્ત કરી લીધું હોવા છતાં અંતે મહાન બાદશાહ સિકંદરની જેમ ખાલી હાથે જવાનો તીવ્રતમ અફસોસ કોરી ખાતો હોય છે. આ સઘળી દુન્યવી સફળતા અંતે ભ્રામક જ સાબિત થાય છે. જીવનની સાચી સફળતા તો રહેલી છે - શાશ્વત જીવન, શાશ્વત સુખ અને શાશ્વત શાંતિની પ્રાપ્તિમાં અને તેને મેળવવાનાં સ્વર્ણિમ સોપાનો છે - એકાગ્રતા અને ધ્યાન

✱

‘પહેલાં પ્રભુને પામો, પછી પૈસો પ્રાપ્ત કરો.
પણ એનાથી ઊલટું ન કરો. આધ્યાત્મિકતા પ્રાપ્ત
કર્યા પછી તમે સંસારી જીવન જીવો તો, તમે મનની
શાંતિ કદી નહીં ગુમાવો.’

- શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ

‘મુસીબતો તો આવે, પણ તે કંઈ જિંદગીભર
બેઠી રહેતી નથી. તમને માલૂમ પડશે કે એ બધી પુલ
નીચેના પાણીની માફક સડસડાટ ચાલી જાય છે.’

- શ્રીમા શારદાદેવી

‘પ્રેમ, સહૃદયતા અને ધીરજ - આ સિવાય
બીજું કંઈ જરૂરી નથી. ઊઠો, જાગો, તમારી જાતને
જગાડો અને બીજાને પણ જાગ્રત કરો.’

- સ્વામી વિવેકાનંદ

સંદર્ભ-ગ્રંથોની સૂચિ

૦૧. રાજયોગ..... સ્વામી વિવેકાનંદ
૦૨. સરળ રાજયોગ સ્વામી વિવેકાનંદ
૦૩. ધ્યાન અને તેની પદ્ધતિ સ્વામી વિવેકાનંદ
૦૪. મનની શિષ્ટાઓ અને ઉચ્ચ જીવન સ્વામી વિવેકાનંદ
૦૫. કેળવણી..... સ્વામી વિવેકાનંદ
૦૬. આદર્શ માનવનું નિર્માણ..... સ્વામી વિવેકાનંદ
૦૭. શક્તિદાયી વિચાર સ્વામી વિવેકાનંદ
૦૮. વ્યક્તિત્વ-વિકાસ સ્વામી વિવેકાનંદ
૦૯. પરમપદને પંથે સ્વામી વિરજાનંદ
૧૦. ધ્યાન, ધર્મ અને સાધના સ્વામી બ્રહ્માનંદ
૧૧. મન તેનો નિગ્રહ સ્વામી બુધાનંદ
૧૨. ચારિત્ર્યનિર્માણ કેવી રીતે કરવું ? સ્વામી બુધાનંદ
૧૩. ઈચ્છાશક્તિ - તેનો વિકાસ સ્વામી બુધાનંદ
૧૪. ભગવદ્પ્રાપ્તિના પથ સ્વામી વીરેશ્વરાનંદ
૧૫. આધ્યાત્મિક સાધના સ્વામી અશોકાનંદ

-: પ્રાપ્તિસ્થાન :-

રામકૃષ્ણ મિશન વિવેકાનંદ મેમોરિયલ

સર્કિટ હાઉસની સામે, આર.સી. દત્ત રોડ, અલકાપુરી,

વડોદરા - ૩૯૦ ૦૦૭. ફોન : (૦૨૬૫) ૫૫૫૪૩૪૩

યોગ (૮ અંગો)

સ્થાપક : પતંજલિ
લગભગ ૩૦૦ ઈ.પૂ.

ભાસ્કરજી કલ્યાણભાઈ
અમદાવાદ ૩૮૨૫૨૬

ભાસ્કરજી કલ્યાણભાઈ
અમદાવાદ ૩૮૨૫૨૬

કેવલ્ય-મોક્ષ

૮ યો.સૂ. ૩/૩

સમાધિ - અતિચેતનાવસ્થા

૭ યો.સૂ. ૩/૨

ધ્યાન - એકલીનતા

૬ યો.સૂ. ૩/૧

ધારણા - એકાગ્રતા

૫ યો.સૂ. ૨/૫૪

પ્રત્યાહાર - ઈન્દ્રિયોની શાંતિ

૪ યો.સૂ. ૨/૪૯

પ્રાણાયામ - સ્નાયુઓની શાંતિ

૩ યો.સૂ. ૨/૪૬

આસન - માંસપેશીઓની શાંતિ

૨ યો.સૂ. ૨/૩૨

નિયમ - પોતાની સાથે સામંજસ્ય

૧ યો.સૂ. ૨/૩૦

યમ - સંસાર સાથે સામંજસ્ય

સમાધિના અભ્યાસ દ્વારા

વિષયનાં બાહ્ય રૂપોને છોડીને
મન કેવળ તત્વને જ પ્રકાશિત કરે છે.

વિષયના જ્ઞાનનો અખંડ પ્રવાહ

ખાસ વિષય પર ચિત્તને સ્થિર કરવું

ઈન્દ્રિયોનો પોતપોતાના વિષયોનો ત્યાગ

શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિનું નિયમન

સ્થિર થઈને સ્વસ્થ ગાપૂર્વક બેસવું

ઈશ્વરપ્રણિધાન, સ્વાધ્યાય, તપ, સંતોષ, શૌચ

અપરિગ્રહ, બ્રહ્મચર્ય, અસ્તેય, અહિંસા, સત્ય

