

જ્યારે સંઘર્ષ સમજાય ત્યારે જીવન ધ્યાન બને.

થોડાં સમય પહેલાંની વાત કહું છું. મારાં એક સારાં મિત્રની ઓળખાણથી એક આઘેડ ઉંમરના સ્ત્રી મને મળવા આવ્યા. સ્પેશિયલ અપોઇન્ટમેન્ટ લીધી હતી એટલે સમજી ગઈ કે કઈક તકલીફ હશે. દેખાવે ખૂબ નામણાં, નાજુક અને ગાળામાં મોટી મોટી રુદ્રાક્ષની માળાઓ ધારણ કરેલી હતી. જોતાં તો એવું જ લાગે કે પોતે કોઈ સંન્યાસી હશે પરંતુ તે તો કંપનીના ડાઇરેક્ટર નીકળ્યા. જ્ઞાનનો તો ભંડાર ભરેલો પરંતુ સડી ગયેલો. સીધો જ પ્રશ્ન મને પૂછ્યો, "આ ધ્યાન જેવું કાર્ય નથી થતું? ધ્યાનમાં લીન કેવી રીતે થવું?" પોતાના વિષેની માહિતી આપી થોડીઘણીને કહેવા લાગ્યા કે ઘણા અલગ-અલગ આશ્રમોમાં જઈને રહી છું. પરંતુ મને ધ્યાન કરવામાં ખૂબ તકલીફ પડે છે. હવે તો મંત્રને હું નથી જપતી પરંતુ જાણે કે મંત્ર મને જાપતો હોય તેવું લાગે છે. તમે સાયકોલોજીસ્ટ છો તો જણાવશો કે મારું મગજ બહેર તો નથી મારી ગયું ને? વાત તો તેમની મને સાચી લાગી કે ઉઠતાં-બેસતાં કોઈપણ કાર્ય કરતાં તેમના મનમાં માત્ર મંત્ર ચાલતો. અને માટે જ મનથી થાક્યા હતા. કારણ મન અને શરીર વચ્ચે શું કરવું તેનો તણાવ ચાલતો. જાણે કે સામસામેના પક્ષે બે વ્યક્તિઓ દોરડું ખેંચીને એકબીજાને ખેંચવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા હોય. જવાબદારીમાં પણ તેમને ધ્યાનમાં લીન થવું હતું. પરંતુ ધ્યાન તો શક્ય કેમ બને? અને માટે જ આજનો મારો આ વિષય એ વ્યક્તિઓ માટે છે કે જે ધ્યાનને એક કાર્ય અને એક અવસ્થા સમજે છે. તો શું ધ્યાન કોઈ અમુક સમયની અવસ્થા છે કે માત્ર ધ્યાન કોઈ ક્રિયા છે? શું આપ આપના જીવનને ધ્યાન બનાવવા માંગો છો કે ધ્યાનને જીવન? આજે વિષય ઉપર થોડી વાતો કરી લઈએ.

૧) સમજો ધ્યાન કોઈ ક્રિયા નથી.

મોટાભાગના વ્યક્તિઓ સમજે છે કે ધ્યાનમાં બેસવું એટલે પદ્માસનની સ્થિતિમાં દિવસના અમુક જ સમયે. પરંતુ ખરાં અર્થમાં ધ્યાન દરેક કાર્ય અને ક્રિયા સાથે જોડાયેલું છે. જેમ કે આપ ઓફિસ જાઓ છો તમારું વાહન ચલાવો છો તો ધ્યાન સાથે. તમે જમી રહ્યા છો તો ધ્યાન સાથે. પરંતુ તે કરતાં કરતાં મન બીજા કોઈ વિચારો કરવા માંડે તો ફરી પાછાં જે તે ક્રિયા ઉપર ધ્યાન લગાવો. પોતાને ધૈર્યથી જૂઓ. જો તમારાં ધ્યાનમાં ખલેલ પહોંચે છે તમારાં વિચારોથી તો ફરી પાછાં તે કાર્યમાં તલ્લીન બનો.

અત્યારના સમયમાં ધ્યાનથી એક કાર્ય નથી થતું કારણ મલ્ટિટાસ્કિંગનો યુગ ચાલે છે. જમતા હોઈએ તો એક હાથમાં ફોન અથવા તો ટીવીનું ગણગણ ચાલતું હોય. ઓફિસમાં કામ કરતાં હોઈએ ત્યારે મન વેકેશન ભોગવતું હોય અને માટે જ બે કાર્યોમાં સમન્વય ન બનતા તણાવ ઊભો થાય. પરંતુ જે કાર્યમાં આપ પરોવાવો છો, તે જ તલ્લીનતાથી કરશો તો ધ્યાન કોઈ ક્રિયા નહીં રહે. તે સહજ જ બનશે. માટે ધ્યાન કોઈ ક્રિયા નથી પરંતુ ક્રિયા જ ધ્યાન છે.

૨) બે ક્રિયાનો સમન્વય એટલે તણાવ.

રાત્રે ઘણીય વ્યક્તિઓ સપનામાં પોતાને ઘણીય જગ્યાઓ, વ્યક્તિઓ અથવા તો અલગ અલગ પરિસ્થિતિઓમાં જુએ છે. કેટલીયવર આપને અનુભવ થયો હશે કે રાતના સપનાના કારણે સવારની તાજગી હણાઈ ગઈ હોય. આ પ્રશ્નનું કારણ ખૂબ જ સામાન્ય છે આપણું શરીર તો પથારીમાં છે આરામમાં પરંતુ મન ભટકે છે અને આરામનો અનુભવ તનાવમાં તબદીલ થાય છે. આ પ્રકારે જ્યારે આપ કોઈ કાર્ય કરતાં હોવ છો ત્યારે તે કાર્યની સાથે બીજા કાર્યના વિચાર અથવા તો બીજી જગ્યાના વિચારો તમારી ક્રિયા (શારીરિક ક્રિયા) અને માનસિક અવસ્થા સાથેનો તાલમેળ ગુમાવી બેસે છે. અને માટે જ એક સમયની એક ક્રિયા અથવા કાર્ય તમને ધ્યાન અને તલ્લીનતાનો અનુભવ કરાવશે.

જ્યારે આવેલા મેડમને તેમના તણાવનો ઉત્તર જણાવ્યો ત્યારે તે હેરાન થઈ ગયા. ધર્મગુરુઓએ તો ચોવીસ કલાક પરમાત્માનું નામ જપવાનું જણાવ્યું તો બીજી ક્રિયામાં ધ્યાન કેવી રીતે શક્ય બનાવું? આમ તો કેમ પરમાત્મા મળે? પરમાત્માને મેળવવા તેનું નામ જપવાની જરૂર નથી. પરંતુ તમારી જવાબદારીઓ અને કામમાં તલ્લીનતાની જરૂર છે. મોક્ષ અને સમાધિના દ્વાર જ ધ્યાનથી જ ખૂલે છે. એક જ કાર્યની તલ્લીનતા આપને આપનાથી અલગ કરે ત્યારે જ કરી ધ્યાનની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આપનું ઊઠાવેલું એક પગલું પણ પરમાત્માનું નામ છે.

૩) ધૈર્યને શીખો અને જાળવો.

કદાચ આ વિષયને વાંચીને આપ વિચારતા હશો કે ધ્યાન એક જ કાર્યમાં તો આ યુગમાં અશક્ય જણાય છે. એટલો બધો શોર-બકોર છે આપણી આસપાસ કે એક જગ્યાએ જીવ ચોંટાડવો અઘરો છે. હવેના સમયમાં મોબાઈલ ફોનથી સૌથી વધુ ડિસ્ટ્રેક્શનનો ભોગ બનનાર આપણે સૌ ધ્યાનથી એક કાર્ય નથી કરી શકતા. અને આપને એક તથ્ય જણાવવા માંગીશ કે આપ જેટલી વખત એક કાર્યમાંથી ડિસ્ટ્રેક્ટ થાઓ છો તો ફરી પાછાં તે કાર્યમાં લીન થવા માટે બીજી અગિયાર મિનિટની જરૂર પડે છે. અને માટે જ યોગ્ય રીતે એક કાર્ય કરવામાં આપણને અનેક બધા આવતી હોય તેવું લાગે છે. ધ્યાનનો અભાવ શરીર અને મનનું કનેક્શન જ નથી થવા દેતું. માટે જ બેધ્યાનપણાની સ્થિતિમાં જરૂરી છે ધૈર્ય સાથે પોતાને કાર્યમાં ઢાળો. હું નહીં કરી શકું અથવા આ બધા તો સંત મહાત્માના કર્યો છે જેવું વિચારીને હડસેલો નહીં. પરંતુ જો ધૈર્યપૂર્વકનું પહેલું મંડાવેલું પગલું તમારાં લક્ષ્ય સુધી ચોક્કસ તમને પોંહ્યાડશે.

જીવન ધ્યાન છે જ્યારે ધ્યાન જીવન બને.

મૃત્યુને સમજવા જીવનને સમજો.

મૃત્યુને સમજવાની જરૂર નથી.

નમસ્તે.