Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

àª-à«àª¤ àª àª¨à« àª-àªµàª¿àª·à«àª¯àª¥à« àª àª³àªàª¾ àª¥àªàª Category : Gujarati - àªà«àªàª°àª¾àª¤à«
Published by senthil on May. 30, 2010

Publisher's Desk

ભુત અને ભવિષ્યથી અળગા થઈઍ

જેઓ અવિરત આજ માં જીવવાનો કાંઇક અંશે અઘરો ઍવો પ્રયાસ હાથ ધરે છે તેમને માટે શાંતિમય અને પ્રભાવશાળી જીવન તેઓની રાહ જુવે છે.

સતગુરૂ બોધીનાથ વેલનસ્વામી લખે છે:

April/May/June, 2010

Read this article in: English | Spanish | Gujarati | Tamil | Hindi | Marathi

ઘણી વ્યક્તિઓ ઍવું અનુભવે છે કે જ્યારે તેઓ ધ્યાન (મેડિટેશન) માટે બેસે છે, ત્યારે તેમનું મન ઘડી ઘડી ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય ની ઘટનાઓ અંગે વિચારતું હોય છે. તેમને ઍવું જણાય છે કે તેમની માનસિક શક્તિ તીવ્ર રીતે કેન્દ્રિત થવાને બદલે અહીતહિ ફંટાઈ જાય છે. આવું તો આપણે મંદિરમાં જઈઍ ત્યારે પણ થઈ શકે, ભલે આપણને તેની જાણ ન હોય. મારા ગુરુ સિવાયા સુબ્રમૂનીયાસ્વામી આ પ્રક્રિયાને ઉંડી સમજદારી સાથે વર્ણવે છે. કેટલીવાર તમે મંદિરમાં જવા છતાં પૂર્ણતઃ ત્યાં ન હતાં ઍવું બન્યું છે? અંશતઃ તમે ત્યાં હતાં પરંતુ તમારો થોડો અંશ ભૂતકાળમાં જીવવાનો પ્રયાસ કરતો હતો. ઉપરાંત, તમે ત્યાં ભૂતકાળની કદી ન બનવી જોઇતી જે ઘટનાઓ બની તેનું તેમજ ડર લાગે તેવી જે ઘટનાઓ ભવિષ્યમાં બની શકે તેનું વિચારતા હતા. ભવિષ્યની આવી ઘટનાઓ કદાચ ન પણ બને, સિવાય કે તમે તેની સંભાવના અંગે ત્યાં સુધી સતત ડરતા રહો કે આખરે તમેજ તેને ઉભી કરો.

ધ્યાન ત્યારેજ સફળ થાય જ્યારે મન કેન્દ્રિત થાય અને વિચારો ઉપર અંકુશ આવે. પાતંજલીઍ પોતાનાં યોગ સૂત્રોમાનાં પહેલા સુત્રમાંજ આ વિષયની છણાવટ હાથ ધરી, ઍ જ બતાવે છે કે ધ્યાન માર્ગમાં આ બાબત કેટલી મહત્વની છે. યોગ મનને જુદા જુદા સ્વરૂપો ધારણ કરતાં રોકે છે. ધ્યાનમાં આપણને સફળ બંનાવવા ઉપરાંત સુકેન્દ્રિત મનનાં આપણને બીજા પણ ફાયદા થાય છે. મનને કેન્દ્રિત કરવાની

page 1 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

શક્તિ થકી આપણે આપણાં અન્ય કામકાજમાં કે શિક્ષણમાં પણ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકીઍ. બીજો ઍ ફાયદો છે કે સુકેન્દ્રિત મન ઍટલે શાંતિપૂર્ણ અને સંતુષ્ટ મન. આવા શાંતિપૂર્ણ આસને પહોંચ્યા પછી આપણે આંતરમુખ થઈ શકીઍ અને સરળતાથી સ્વયં પ્રેરણાનો અને આપણાં સુવિકસિત અંતર મનનો તેમજ અંદરનાં અવાજનો સંપર્ક કરી શકીઍ. વધુમાં તેનાં થકી પ્રાપ્ત થતા શાણપણ અને નિર્માણ શક્તિનો પણ લાભ લઈ શકીઍ.

તમારું મન કેટલાં અંશે વિકેન્દ્રિત થતું રહેતુ તમે અનુભવો છૉ - ઍ માપવાનો ઍક સારો ઉપાય ખુલ્લામાં બાળકો સાથે ફરવાનો છે. આજુબાજુની સૃષ્ટિની ઘણી વિગતો ઉપર તમારાં કરતાં તેમનું ધ્યાન વધુ જશે કારણકે તેમનાં મન હજુ ભુત અને ભવિષ્યની ચિંતાઓથી પ્રદુષિત થયાં નથી. સુકેન્દ્રિત મન અર્થાત ઍવું મન કે જે વારેઘડીયે ભુત અને ભવિષ્યમાં રઝળતું નથી, તેને લક્ષ્યાંકો સહિત પ્રસ્થાપિત કર્યા પછી આપણે વિચારોને કઈ રીતે સદમાર્ગે વાળી શકિઍ?

ભૂતકાળ સાથે તાલ મેળવવા બાબત: આપણે પહેલાં તો ઍ જોઈઍ કે ભૂતકાળ અંગેનાં બિનજરૂરી વિચારો ઉપર આપણે શી રીતે નિયંત્રણ મેળવી શકીઍ. ઘણીવાર આપણે ભૂતકાળની ઘટનાઓ બાબત વિચારીઍ છીઍ કારણ તેમનો નીવેડો આવેલ હોતો નથી. તો ઍવી પણ ઘટનાઓ હોય છે જે આપણે સમજી શકતાં નથી કે સ્વીકારતાં નથી. ભૂતકાળ સાથે સમાધાન સાધવાથી, પાતંજલી ખુલાસો કરે છે તેમ, આપણને મુક્તિ અને સ્પષ્ટતા પ્રાપ્ત થાય છે. આધ્યાત્મિક શિસ્તનાં પાલન થકી અસ્પષ્તાઓ દૂર થતાં ની સાથે યોગનાં અવયવો માણસની અધ્યાત્મિક દ્રષ્ટી ખોલી નાખશે અને આત્માંનુ તેજસ્વી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.

તાજેતરની નીવેડો ન આવેલી ઘટનાઓ અને થોડા સમય પૂર્વે બનેલી બીનાઓને અલગ તારવવાનું મદદરૂપ થશે. સુષુપ્ત મન થોડાં અઠવાડીયા સુધી તાજેતરની ઘટનાઓની યાદ સચેતન મનને દિવસમાં ઘણીવાર આપતું રહેશે. આનાંથી ઍ સ્પષ્ટ થશે કે અનુભવેલી ઘટનાનું સમાધાન થયેલ નથી. થોડાં અઠવાડીયા પછી સુષુપ્ત મન આ પ્રકારની યાદ આપતું બંધ થશે અને થયેલો અનુભવ દાબી દેશે. સુષુપ્ત મનમાં આવા દાબી દીધેલાં અનુભવો ઍકત્રિત થતાં ઍક ચિંતિત, વ્યથિત સ્વભાવનો ઉદભવ થશે.

આવી યાદ કરાવવાની પ્રક્રિયા ચાલુ હોય ત્યારેજ જે તે બાબતનો નિવેડો લાવવા માટે, ખાલી રાહ જોતાં રહી પછી ભુલવા કરતાં, સારું તો ઍ છે કે સબંધકરતાઓ સાથે
જે તે બાબતોની ચર્ચા કરવી કારણ ઘણીવાર તેનાંથી નિવેડો લાવી શકાતો હાય છે. આપણે જો બીજાઓની લાગણીઓને ઠેસ પહોંચાડી હોય તો માફી માંગવી ઘટે. જો આપણી લાગણીઓને ઠેસ પહોંચી હોય તો આપણે બીજાઓને ક્ષમા બક્ષીઍ તે ઉચિત- આ રીતે જે તે અનુભવને અનુલક્ષીને લાગણીઓ ઉશ્કેરાઈ હાય તો તેમને હળવી પાડીને પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરી શકાય.

page 2 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

જેનું નિરાકરણ થયું નથી તેવા જૂના અનુભવો પણ મન સમક્ષ આવતાં રહેશે. પરંતુ ઍટલા વારંવાર નહીં કે જેટલાં તાજેતરનાં અનુભવો આવતાં રહેશે. આવા કિસ્સાઓમાં મોટાભાગે સામાન્ય રીતે માફી આપવાનું કે માંગવાનું ઉચિત નથી હોતું કારણ સામા પક્ષને ઍ પણ ન સમજાય કે આટલાં લાંબા સમય પછી શાથી આ પ્રશ્ન ઉભો કરાય છે. સારો વિકલ્પ તો ઍ છે કે જૂની ઘટનાઓની બાબતો તમને ખુંચતી હોય તેને કાગળ પર લખી તે કાગળ સળગાવી દો. આમ કરવાનો આશય તે બાબતની સ્મૃતિ ધોઈ નાખવાનો જ હોઈ શકે. તમે જો સુષુપ્ત મનનાં સ્મૃતિ પત્રોને બંધ કરવામાં સફળ થાવ તો પણ તમને તે ઘટનાઓ યાદ આવશે, પરંતુ તે અંગેની લાગણીઓની તીવ્રતા શમી ગઈ હશે.

ભૂતકાળની આવી બાબતોનું નિરાકરણ કરવું ઍ ધાર્યા કરતાં મોટો પડકાર બની રહે છે. સર્વ સામાન્ય પ્રશ્ન સામા વાળાને માફ કરવા બાબત ઉદભવે છે. દાખલા તરીકે ગાળો ભાંડતો પિતા, જે રીતે તેણે આપણી સાથે વર્તાવ કર્યો હાય તે અનુલક્ષીને માફી કેમ બક્ષાય? આવા સમયે તત્વજ્ઞાનમય રસ્તો અપનાવવાનું હિતકારક થાય. આ દ્રષ્ટીઍ મનને કર્મનાં સિધ્ધાંત ઉપર કેન્દ્રિત કરી ઍવું માનવું કે આપણાં ભૂતકાળનાં કર્મોને લીધે આવાં અનુભવો આપણને વર્તમાનમાં વેઠવા પડ્યાં. આપણાં પિતા તો કેવળ માધ્યમ હતાં, જેનાં મારફત આપણને આપણાં કર્મોની અનુભુતિ થઈ. પિતાને દોષ દેતા રેહવાની નિરર્થક પ્રણાલી અપનાવવાં કરતાં આંતરિક રીતે તેમનો આભાર માનવો જોઈઍ કે તેમણે આપણને આપણાં જુનાં મુશ્કેલ કર્મોનો સામનો કરવાની તક આપી. આપણાં અભિગમમાં આવો સાદો ફેરફાર ચમત્કારીક રીતે આપણો પ્રતિભાવ બદલી નાખે છે.

ભવિષ્યને કાબુમાં કેમ રખાય: આપણે શી રીતે બિનજરૂરી વિચારો ઉપર કાબુ મેળવી શકિઍ- ખાસ કરીને ભવિષ્યની નકારાત્મક ધારણાઓની બાબતમાં? ઘણાં આવાં વિચારોતો ચિંતાનું સ્વરુપ ધારણ કરે છે. આપણને ઍ બાબતની ચિંતા હાય છે કે અમુક ઘટનાઓ કદાચ બનશે- કોઈવાર તો આવી અપેક્ષા ભય ઉપજાવે છે. ગુરુદેવાઍ આનો ઍ ઉપાય સુચવ્યો કે સરળ હકારાત્મક વાતનું ભારપૂર્વક રટણ તમારાં મન સમક્ષ કરતા રહો. મન જ્યારે ચિંતા કરવા માંડે ત્યારે પોતાની જાતને કહો કે હું અત્યારે બધી રીતે સુખી છું. આવું ફરી ફરી હકારાત્મક રટણ ત્યાં સુધી કરતા રહો કે જ્યારે તમને વિશ્વાસ થાય કે સાચેજ અત્યારનાં તબક્કે બધું બરાબર છે.

ભવિષ્યનાં સંદર્ભમાં મોટાં નિર્ણયો અંગે વિચારોનાં વમળમાં અટવવાનું ઍ બીજો ઍક ચિંતાનો વિષય હોય છે. સામાન્ય રસમ તો ઍવી છે કે ઍવાં નિર્ણય બાબત વારંવાર વિચાર તો કરવો પણ તેને આખરી સ્વરુપ ન આપવું કે કોઈ અંતિમ નિર્ણય ન લેવો. ઉલટ પક્ષે દરેક વખતે ઍક મુદ્દા ઉપરથી બીજાં ઉપર કૂદતાં રેહવું. આને કારણે તે ઍક ચિંતાનો વિષય બની રહે છે. આવી બાબતમાં અસરકારક ઉકેલનો ઉપાયતો પોતાની જાત સાથે આવા મોટા નિર્ણય અંગે સંપૂર્ણ વિચાર કેન્દ્રિત કરવાનો સમય નક્કી કરવો ઍ છે. દાખલા તરીકે શનિવારે સવારે ૧૦ વાગે. જો તમને લાગે કે તે નિશ્ચિત સમય અગાઉ જ તમે તેને વાગોળતા થયા છો તો તમારાં મનને શિસ્તબદ્ધ કરો

page 3 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

અને વારેવારે ભારપૂર્વક જણાવો કે મારે શનિવારે આ બાબતનો નિર્ણય કરવાની આયોજિત મુલાકાત છે અને તેથી તે અંગે હાલ તુરત વિચારવાની જરૂર નથી.

આ અને આવી પદ્ધતિ નો મનને ભૂતકાળ કે ભવિષ્યમાં રાચતા બંધ કરીને વર્તમાન ઉપર કેન્દ્રિત કરવામાં ઉપયોગ કરી શકાય. ઍક્વાર ભુત અને ભવિષ્યનાં વિચારોનું મજબૂત ખેંચાણ મોળું પડે ઍટલે આપણે વર્તમાનને લગતી બાબતોનાં ઇતર વિચારોને ઘટાડવા ઉપર ભાર દઈ શકીઍ. જેવાકે આજનાં દિવસનો કાર્યક્રમ કે ટીવી ઉપર ગઈ રાતે જોયેલાં સમાચાર વિગેરે- આવાં વિચારોને પ્રાણાયામ અને શ્વાસ નિયંત્રણનાં અભ્યાસથી અન્કુશિત કરી શકાય. ઍક સાદી અસરકારક પદ્દ્ધતિ ઍ પણ છે કે નવ અંક ગણો ત્યાં સુધી શ્વાસને અંદર ખેંચો, ઍક ગણો ત્યાં સુધી પકડી રાખો અને નવ અંક ગણતાં શ્વાસને બહાર કાઢો. થોડી ક્ષણો માટે આ રીતે શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી તમારી વિચાર પ્રક્રિયા કુદરતી રીતે શાંત પડશે.

જ્યારે આપણે મનને વર્તમાનમાં કેન્દ્રિત કરવામાં સફળ થઈઍ અને ઇતર વિચારોનો ઘોંઘાટ શાંત પાડી શકિઍ ત્યારે આપણે આપણી ચેતનાનાં ઉપરનાં શીખરે પહોંચી શકિઍ. ગુરૂદેવા આને "નિરંતર આજ" તરીકે સંબોધે છે. મન ભૂતકાળમાં રાચે અને મન ભવિષ્યમાં જીવવાનો પ્રયાસ કરે. પણ તમે જ્યારે મન કેન્દ્રિત કરો છો ત્યારે તમે વર્તમાનમાં જીવો છો, તમારાં આત્મામાં જીવો છો, અથવા તમારાં મનની ઉત્તમ સ્થિતિમાં છો જ્યાં સમયને લગતી બાબતો નડતર હોતી નથી.

ગિરિ શિખર દૃષ્ટિ: ઍક્વાર આપણે આપણી જાતને ભુત અને ભવિષ્યનાં વમળમાંથી મુક્ત કરીઍ ઍટલે આપણે આપણી તેમજ અન્યની જીવન પધ્ધતિ સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરિઍ. આ ઍવી સ્થિતિ છે કે જેમાં કેવળ વૃક્ષો જોઈ શકવાને બદલે સમગ્ર જંગલ આપણે જોઈ શકિઍ. ગુરુદેવાઍ આ શક્તિ પોતાનાં અનુયાયીઓને દર મહિને નજીકનાં ડુંગર નાં શિખર ઉપર લઈ જઈ કેળવી હતી. ત્યાંથી તે બધાં નીચેનાં શહેરો ઉપર દૃષ્ટિપાત કરતાં, આ પધ્ધતિ કોઈ પણ પ્રશ્નનું સમગ્ર ચિત્ર જોઈ શકવાની શક્તિ કેળવવામાં મદદરૂપ થતી.

મનની ચોક્કસ આદતો જે જોઈ શકાય છે અને સુધારી શકાય છે તેનો દાખલો ઍ ટેવ છે જેમાં ઍકાદ ઉપક્રમ હાથ ધરવો અને પછી તેમાં પહેલો મોટો અંતરાય આવતાની સાથેજ તેને પડતો મુકવો. ઍક્વાર આપણને આપણી પડતું મુકવાની આવી ટેવની ખાત્રી થાય ઍટલે આપણે ઍવી નવી ટેવ પાડવા પ્રયાસ કરી શકીઍ જેમાં હાથ ઉપર લીધેલાં ઉપક્રમને ગમે તેવી રીતે મુશ્કેલીઓ આવે તૉ પણ પડતો ન મુકીઍ. બીજો દાખલો ઍવી ટેવનો છે જેમાં આપણે ઍવો સંકલ્પ કરીઍ કે પોતાની આધ્યાત્મિક ક્રિયાઓ, સાધના વિગેરે સુધારવી, પરંતુ પછી નાસ્તિક મિત્રો સાથે થોડો સમય ગાળતાંજ તે સંકલ્પ પડતો મુકીઍ. આવી અવરોધક ટેવ આધ્યાત્મિક વ્યક્તિઓ સાથે વધુ સમય ગાળીને અને નાસ્તિકો સાથે ઓછો સમય ફાળવીને દુર કરી શકાય

page 4 / 5

Hinduism Today Magazine
Join the Hindu renaissance

અવિરત આજ માં જીવવાનો બીજો ફાયદો ઍ છે કે આપણે આંતરમુખ થઈ શકીઍ અને આધ્યાત્મિક શક્તિ આપણાં કરોડમાં છે તેનો અનુભવ કરી શકીઍ. ઍ વિલક્ષણ શક્તિનાં જુસ્સાની પ્રતીતિ થતાંજ આપણને નવી પ્રેરણા પ્રાપ્ત થાય છે અને હકારાત્મકતા વિકસે છે. આપણે જ્યારે જ્યારે થોડા પણ નિરુતસાહી બનીઍ ત્યારે આપણી સમક્ષનાં પ્રશ્નોનો નિકાલ કરવા આપણાં વિચારોને શાંત પાડી અંદરની ચેતનામાંથી કરોડની દિવ્ય શક્તિ અને નવો ઉત્સાહ પ્રાપ્ત કરી શકીઍ.

ગુરૂદેવાઍ અવિરત આજ નાં અનુભવ બાબતે જે અંતિમ દૃષ્ટિપાત કરેલો તે આપને જણાવું. શું તમે આજની ઘડીઍ પોતાની જાતને ઍક ઉંચા ઝાડ ઉપર સમતોલ રહેલાં કલ્પી શકો? જો તે ઝાડ બહુ આગળ નમી જાય તો તમે જમીન ઉપર અથવા સમય અને વિચારનાં વમળમાં પાડી જાવ. જો તે ઝાડ વધુ પાછળ ઝૂકી જાય તો તમે ફરી પડી જાવ. ઝાડ ઉપર સમતોલ ઉભા રહી તમે સમગ્ર વિસ્તાર પર નજર નાંખી શકો અને જે જુઓ તેનો આનંદ માણી શકો. પરંતુ તમે જો ભૂતકાળની કોઈ બાબતનો વિચાર કરવા થોભી જશો તો તમે તેમાં ઍટલાં ગરકાવ થઈ જશો કે તમે પાછા સમતોલતા ગુમાવી જમીન ઉપર પડી જશો. તમને ઍ વાતની પ્રતીતિ થશે કે ઍટલે ઉંચે સમતોલ રહી તમે વિચારો મધ્યે ચેતના જાળવી જીવી ન શકો. અહીં તમે અવિરત આજ માં તમારી આસપાસ અને તમારી ભીતરમાં શું છે તેની પ્રતીતિ સાથે જીવી શકો, વિચારોનાં કોઈ ભારણ વિના.

page 5 / 5