

તૈયારી કાલની- આજથી !

હરેશ ધોળકિયા

" યોગ દિવસ"ના સંદર્ભમાં 'સમર્પણ ધ્યાન'ના પ્રણેતા સ્વામી શિવકૃપાનંદજી સ્થાનિકે આવ્યા હતા. તેની પૂર્વ સવારે થોડા મિત્રો સાથે તેમને મળવાની તક મળી. આમ તો કોઈ સાધુ બાવાને મળવાની ઈચ્છા નથી થતી. ગાંધી વિચારમાં જીવ્યા હોવાના કારણે તેમની દોરદમામવાળી જિંદગી જોઈ અસ્વસ્થ થઈ જવાય છે. તેથી દૂર રહેવાય છે. પણ એક મિત્ર તેમના શિષ્ય છે. તેમના માધ્યમથી તેમની આત્મકથાના બે ત્રણ ભાગ વાંચવાની તક મળી. વાંચ્યા પછી જિજ્ઞાસા જાગી કે આવી વળી સાધના થઈ શકે ખરી ? અને તેમણે ખરેખર કરી હશે ? કરી હોય તો તે કલ્પનાતીત કહી શકાય. બીજા એક મિત્રે તેમને મળવા સૂચવેલ, પણ ટોળામાં મળવાની ઈચ્છા ન હતી. કેવળ સાંભળવાની પણ ઈચ્છા ન હતી. કૃષ્ણમૂર્તિ જેવા વિચારકોને વાંચ્યા પછી કોઈના ભક્ત થવાનો તો સવાલ જ ન હતો. પણ, હા, તેને કહ્યું કે તે વ્યક્તિગત મળે તો મળવાની ઈચ્છા ખરી. તેમાં તેણે લાચારી બતાવી. એટલે વાત આગળ વધતી ન હતી. પણ જ્યારે તેમના શિષ્યોએ આ મિલનની વાત કરી અને આમંત્રણ આપ્યું, ત્યારે ત્યાં બહુ ઓછા લોકો હશે એટલે કંઈક મળી શકાશે એ ખ્યાલે જવાની ઈચ્છા થઈ. કોઈ જ ખ્યાલને બાજુમાં રાખી અને તટસ્થતાથી, કેવળ જિજ્ઞાસાથી, તેમના કાર્યક્રમમાં ગયો.

સ્વામી શિવકૃપાનંદજી વર્તમાનમાં ભારત અને વિદેશોમાં 'સમર્પણ ધ્યાન'નો પ્રચાર કરે છે. તેમના પુષ્કળ શિષ્યો છે. પુષ્કળ કેન્દ્રો પણ છે. જગી વાસુદેવ અને શ્રી શ્રી રવિશંકર જેમ યુવાનો તેમના તરફ પણ આકર્ષાય છે. આ તેમનો ટૂંક પરિચય કહી શકાય. તેમણે લગભગ છ ભાગમાં પોતાની સાધનાની આત્મકથા લખી છે.

તેમની પહેલી જે બાબત ગમી તે એ કે સમય થતાં તે યૂપચાપ હોલમાં આવ્યા અને શાંતિથી આસન પર બેસી ગયા. સામાન્ય રીતે શિષ્યો પહેલાં આલબેલ પોકારે, ધમાલ કરે, બધાને ઊભા થવા કહે. પછી ગુરુ દબદબાભેર અંદર પ્રવેશે. બધાને આશીર્વાદ આપે ! બધા તેમને વંદન કરે. ચરણ સ્પર્શ કરે તેવી અપેક્ષા પણ રાખે. શિષ્યો પણ આગ્રહ રાખે. પણ આ તો શાંતિથી આવ્યા અને બધાને ખબર પડે તે પહેલાં તો આંખ બંધ કરી બેસી ગયા. આ સાદગી આકર્ષી ગઈ.

તેમણે પ્રવચન તરત શરુ ન કર્યું. પહેલાં કહે કે બધા ધ્યાન કરે. નાની ટેકનિક બતાવી. પછી ચાર પાંચ મિનિટ ધ્યાન કરાવ્યું. પોતે પણ આંખ બંધ કરી બેસી રહ્યા. પછી ધીમેથી પ્રવચન શરુ કર્યું.

શરુમાં જ કહે કે આ જે યોગ દિવસ ઉજવાય છે તે ગેરસમજ જન્માવે છે. જાણે યોગાસનો એટલે જ યોગ એવો પ્રચાર કરાય છે. હકીકતે યોગાસનો યોગનો એક તદન નાનો હિસ્સો છે. શરુઆતનો નાનો તબક્કો છે. યોગ તો ધ્યાનથી શરુ થાય છે. યોગ એટલે ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ. પણ આ બાબતોને અવગણી કેવળ યોગાસનો કરાવાય છે. પરિણામે ગેરસમજ ઊભી થાય છે. આનું જોખમ એ છે કે આમ ચાલુ રહેશે તો પચાસ વર્ષ પછીની પેઢીને આ ઠસી જશે અને ધ્યાન વગેરે હોઈ શકે તેની સમજ જ નહીં હોય ! આ બાબતે તેમણે બહુ ચિંતા વ્યક્ત કરી. કોઈએ તેમને પૂછ્યું કે તે સરકારને સૂચન ન કરી શકે ? જવાબમાં કહે કે સરકાર સાથે તેમને કોઈ સંબંધ નથી. હા, એક વાર તે બાબતના સરકારી અધિકારીને કહેલ, પણ તેનું કશું પરિણામ ન આવેલ. મીડિયા જ આ કહી લોકોને જાગૃત કરી શકે. તેમની આ વાત તદન સાચી છે. યોગાસન એક ઘેલછાનું માધ્યમ બની ગયાં છે. તે કેવળ શરીરને જ તંદુરસ્ત કરે છે. મન-બુદ્ધિને સ્વસ્થ કેવળ ધ્યાન જ કરી શકે.

પછી તેમણે ધ્યાનનું મહત્વ સમજાવ્યું. કહે કે મહત્તમ લોકો કેવળ શરીરગ્રસ્ત છે. તેઓ જે કંઈ સમસ્યાઓ અનુભવે છે, તે બધી શરીર સંદર્ભે છે. ધ્યાન વ્યક્તિની શરીરગ્રસ્તતાને નબળી કરે છે. તેથી વ્યક્તિ પોતાની ચેતના પ્રત્યે જાગૃત થવા લાગે છે. આત્મસ્થ થાય છે. અને જેમ જેમ આત્મસ્થ થાય છે, તેમ તેમ તે સ્વસ્થ થવા લાગે છે. તેમની બધી મર્યાદાઓ દૂર થવા લાગે છે. તે વિશાળ થવા લાગે છે. જેમ જેમ ધ્યાનમાં તે ઊંડી ઉતરે છે, તેમ તેમ તેને " વસુદેવ કુટુંબકમ"નો અર્થ સમજાવા લાગે છે. તે શરીર સાથે જોડાયેલ જાતિ, જ્ઞાતિ વગેરેથી દૂર થવા લાગે છે. વિશ્વ સાથે એકતા અનુભવવી શરુ કરે છે. અને ધ્યાનમાં કેવળ શાંત બેસવાનું છે. આવતા વિચારના પ્રવાહને જોયા કરવાના છે અને મનમાં બોલવાનું છે કે ' હું પવિત્ર આત્મા છું: હું શુદ્ધ આત્મા છું.' તેમણે આત્મવિશ્વાસ સાથે કહ્યું કે જો વ્યક્તિ દરરોજ અર્ધો કલાક અને પીસ્તાળીસ દિવસ આ પ્રયોગ કરે તો તેની બધી સમસ્યાઓ દૂર થઈ જાય. " મારી સાઠ વર્ષની સાધનાના આધારે કહું છું"—દઢતાથી બોલ્યા હતા.

આપણો દેશ અને સમાજો અત્યારે સંકુચિતતામાં ભયંકર ફસાઈ ગયા છે. જ્ઞાતિ-જાતિ-ધર્મ-બધાં વિકૃત થઈ ગયાં છે. તેણે દેશ અને સમાજને હજારો ટુકડાઓમાં છિન્નભિન્ન કરી નાખ્યો છે. ત્યારે જો આ પ્રયોગ કરવામાં આવે, તો લોકોનાં સંકુચિત અને ઝનૂની મન હળવાં થાય અને વિશાળતાનો તેમને સ્પર્શ થાય. તો અનેક સમસ્યાઓ આપોઆપ દૂર થઈ શકે. આ પ્રયોગ કરવા જેવો છે. અને આ પ્રયોગ થઈ શકે છે તેનો પૂરાવો આપતાં તેમણે કહ્યું કે તેમણે આ ધ્યાન અરબસ્તાનમાં પણ કરાવેલ છે. ખ્રિસ્તી દેશોમાં પણ કરાવેલ છે. આમાં કોઈ ધાર્મિકતા નથી. તે કેવળ પોતામાં જવાનો જ માર્ગ છે. તેથી બધાને સ્વીકાર્ય છે. એટલે જ સમગ્ર વિશ્વના લોકો - વિપશ્યના જેમ-તેને સ્વીકારે છે.

એક બહુ મહત્વની વાત તેમણે કહી. આજે ગુરુઓનો રાફડો ફાટ્યો છે. ગમે તે માણસ ભગવાં કે ધોળાં કપડાં પહેરી ગુરુ બની જાય છે અને, કમનસીબે, પરાધીન માનસ ધરાવતા લોકો તેમને ગુરુ માની અંધ રીતે સ્વીકારી લે છે અને પોતાનું શોષણ થવા દે છે. સ્વામીએ કહ્યું કે ધ્યાનના ગાઢ અભ્યાસ પછી જ વ્યક્તિનું આભામંડળ (ઓરા) શુદ્ધ થાય છે. જ્યારે આભામંડળ

પૂરું શુદ્ધ થાય પછી જ વ્યક્તિ ગુરુ બનવાને લાયક બને છે. (તેમણે પોતાનો ઓરા બતાવ્યો હતો.) એટલે કોઈને સદગુરુ બનાવવા માગતા હોય તેણે પહેલાં તે વ્યક્તિનો ઓરા તપાસવો જોઈએ અને શુદ્ધ હોય તો જ તેને ગુરુ બનાવવા જોઈએ. બરેબર તો શુદ્ધ ઓરાવાળાને જ ગુરુ બનવાનું લાયસંસ આપવું જોઈએ. આ મુદ્દો બહુ રસપ્રદ હતો. તે ગુરુની વસ્તીને ઓછી કરવા સમર્થ છે. પણ મોટા ભાગના ગુરુઓ પોતાનો ઓરા તપાસવા દે બરા ?

ત્રીજી એક રસપ્રદ વાત કરી. કોઈએ સવાલ પૂછ્યો કે વિશ્વ શાંતિ કેમ સ્થાપી શકાય ? તેમણે જવાબ આપતાં કહ્યું કે વિશ્વશાંતિની ચિંતા છોડી આત્મશાંતિ કેમ સ્થાપી શકાય તે અભ્યાસ કરવાનો છે. આપણે વિશાળ વિચારો બહુ કરીએ છીએ, પણ પોતા વિશે જરા પણ નથી વિચારતા. જે પોતે અશાંત હોય તે ક્યારે વિશ્વશાંતિ ન કરી શકે. વ્યક્તિ ધ્યાનની મદદથી શાંત થતી જશે તેમ તેમ તેનું આસપાસનું પર્યાવરણ શાંત અને સ્વસ્થ થતું જશે.

ત્યારે તેમનું જ ક્યાંક વાંચેલ એક વાક્ય યાદ આવેલ જેમાં તેમણે કહેલ છે કે —લોકો વિશ્વશાંતિની વાતો કરે છે, પણ તે કેમ થાય તે નથી જાણતા. સાચો જવાબ છે " પોતાને બદલો. " દરેક જણ પોતાને બદલવાનું શરુ કરશે તો આપોઆપ વિશ્વ શાંત થતું જશે. વ્યક્તિઓ શાંત થતી જશે તેમ તેમ યુદ્ધની શક્યતા પણ ઓછી થતી જશે.

કોઈએ રાજકીય નેતાઓનો સવાલ પૂછ્યો તો જવાબ આપ્યો કે રાજકીય નેતાઓ તથા બાબતોને વધારે મહત્વ આપવાની જરુર નથી. હકીકતે એ વિચારવાનું છે કે પોતાનો આત્મિક વિકાસ કેમ થાય અને પોતાને કઈ રીતે સુધારી શકાય. બીજાઓની ભૂલો વિશે વિચારીને ક્યારે પરિવર્તન નહીં લાવી શકાય. વ્યક્તિ જો પોતાની અંદર પરિવર્તન લાવવાની શરુઆત કરશે તો એક દિવસ જરુર પરિવર્તન આવશે અને વિશ્વ સુંદર બની જશે.

ત્યારે ફરી ક્યાંક વાંચેલ યાદ આવ્યું કે તેમને કોઈએ સવાલ પૂછેલ કે જો ધ્યાનથી સુંદર વિશ્વનું નિર્માણ થઈ શકે તો પછી રાષ્ટ્રના વડાઓને આ ધ્યાન કરાવવું ન જોઈએ ? તેનો જવાબ આપતાં તેમણે કહેલ કે કરાવી તો શકાય, પણ તેઓ નહીં કરે, કારણ કે ધ્યાનની પ્રથમ સીડી છે સમાધાન. રાજનેતાઓના જીવનમાં ક્યારે સમાધાન નથી હોતું. અને જે સતત મેળવવાની ઈચ્છા રાખે, તે ક્યારે ધ્યાન ન કરી શકે. અને ધ્યાનમાં બળજબરી ન થઈ શકે !

લગભગ બે કલાક સુધી વાર્તાલાપ અને પ્રશ્નોત્તરી થઈ. પણ તે બધાનો સાર કાઢવો હોય તો એક જ—ધ્યાન કરવું. દરરોજ ગમે તેટલા વ્યસ્ત હોઈએ, તો પણ દિવસમાં ત્રીસ મિનિટ " પોતાને" આપવી જોઈએ. પોતા સાથે બેસવું જોઈએ. ધ્યાન કરવું જોઈએ. કેવળ અર્ધો કલાક, પણ ફરજિયાત ! દરરોજ ! ભૂલ્યા વગર ! નિયમિત રીતે ! સતત ! અને હા, તે માટે કશું છોડવાનું નથી. બધું કરવાનું છે. ગૃહસ્થ પણ રહી શકાય છે. (તે પોતે સંસારી છે.) માત્ર અર્ધો કલાક ધ્યાન. જેમ એક કલાક બેટરી રિચાર્જ કરવાથી આખો દિવસ મોબાઈલ કામ આપે છે, તેમ અર્ધો કલાક ધ્યાન કરાય, તો આખો દિવસ શરીર—મન રિચાર્જ રહે છે.

સદભાગ્યે હવે કોર્પોરેટ જગત આને સ્વીકારવા લાગ્યું છે. મેનેજમેન્ટના લોકો સ્વીકારવા લાગ્યા છે. વિચારકો અને સાચા ધર્મગુરુઓ પણ સ્વીકારવા લાગ્યા છે. દિન પ્રતિદિન તાણ વધતી જાય છે. બજારનો ત્રાસ વધતો જાય છે. અપેક્ષાઓ અજગર જેમ ભરડો લઈ રહી છે. માણસ તેને પૂરી કરી શકે તેમ નથી. ટેકનોલોજીની ગુલામી હદ બહાર વધતી જાય છે. માણસ તેનાથી છૂટી શકતો નથી. ત્યારે આ બધામાંથી મુક્ત થવા કેવળને કેવળ ધ્યાન જ ઉપયોગી બની શકે તેમ છે. સમગ્ર જગત તેના તરફ આકર્ષાય છે. તેનું મહત્વ વધતું જાય છે. સદભાગ્યે ધ્યાનને કોઈ ધર્મ સાથે સંબંધ નથી. તે અધ્યાત્મ છે, ધર્મ કે સંપ્રદાય નથી. એટલે સર્વસ્વીકૃત બને છે. એકવીસમી સદીના અંત સુધીમાં શાંતિથી જીવવાના માધ્યમ તરીકે ધ્યાન અનિવાર્ય બની જવાનું છે.

આ સંદર્ભમાં સ્વામીજીની વાતો ઉપયોગી છે. તેમના શિષ્ય ભલે ન બનીએ, પણ તેમની વાતો પર વિચાર જરુર કરીએ અને, શક્ય હોય તો, અમલ પણ કરીએ. આપણા જ ફાયદામાં છે ! આવતી કાલે સ્વસ્થ રહેવાની તૈયારી આજથી શરુ કરી શકીએ.