સેવા, સાધના અને સંયમથી

સમાધિની સફર

મનુષ્ય જીવનમાં સુખ, શાંતિ, પ્રસન્નતા તથા મધુરતા પળે- પળે માણવી હોય, કાયમ જાળવી રાખવી હોય, continuous uninterrupted flow enjoy કરવો હોય તો બે પરમ અવસ્થાઓ છેઃ

એક, જે ઈન્દ્રિયોનો સંયમ કરી લે છે, જેથી ઈન્દ્રિયો વિષય તરફ દોડતી નથી. આ અવસ્થાને કદાચ દમન પણ કહી શકાય. આ અવસ્થામાં પળે પળે સાવધાની, જાગૃતતા તથા સજાગતા રાખવી પડે.

બે, જે અવસ્થામાં મનુષ્ય વિષયો ભોગવે છે, પરંતુ અલિપ્તતાથી. આ અવસ્થા શમનની છે, જેમાં જુઓ, જાણો પણ ભળો નહીં. આ અવસ્થા એક સહજ અવસ્થા છે, પરપપરમોત્ત્મ અવસ્થા છે. જેને સાક્ષીભાવ, દ્રષ્ટાભાવ, જ્ઞાતાભાવ, સ્થિતપ્રજ્ઞતા વગેરે કહી શકાય.

શરૂઆતમાં દમનથી, practiceથી, સેવા, સાધના તથા સંયમથી થાય અને અંતે કોઈક વિરલો શમન અવસ્થા સુધી પહોંચી શકે. આને જે. કૃષ્ણમૂર્તિજીએ effortless choiceless awareness એટલે કે સહજભાવથી ગમા- અણગમા વગરની જાગૃત અવસ્થા જણાવેલ છે.

મા સ્વામી જયવિજયાજી મહાસતીજીએ આ સફરમાં પ્રગતિ કરવા માટે, આગળ વધવા માટે, જીવનમાં ચાર ગુણોને વણી લેવાની સલાહ આપેલ છે. આ છેઃ દાન, તપ, શીલ-સદાચાર અને ભાવ-પરિવર્તન.

દાન એટલે સેવા. દાનના અનેક પ્રકારો છેઃ પૈસાદાન, પદાર્થદાન, જ્ઞાનદાન, સેવાદાન, અભયદાન વગેરે વગેરે. દાનથી મુખ્યત્વે પૈસાનો- સંપત્તિનો મોહ ઘટે છે તથા જીવનમાં પ્રેમ, કરૂણા અને અનુકંપા પ્રગટે છે.

તપ એટલે સાધના. બાહ્યતપથી સાધનો તથા પદાર્થોનો મોહ ઘટે. આંતરિક તપથી જીવનમાં સંતોષ અને સ્થિરતા આવે.

દાન અને તપથી, સેવા અને સાધનાથી જીવનમાં શીલ-સદાચાર આકાર લે છે જેને કારણે સત્ય, અહિંસા, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ, સંતોષ, શ્રધ્ધા વગેરે

થકી વિવેક દ્રષ્ટિ કેળવાય છે, જે આપણને સાચા- ખોટાનું જ્ઞાન આપે છે, સાચું સમ્યક જ્ઞાન આપે છે, શ્રધ્ધા દ્રઢ કરે છે અને આ સદ્દગુણોને આપણા જીવનના આચરણમાં લાવે છે.

અંતિમ ચરણ છે ભાવ- પરિવર્તન, જે જીવનમાં સ્થિરતા લાવે છે. આર્ત (સંતોષ) અને રૌદ્ર (સંઘર્ષ અને ઘર્ષણ) ધ્યાન દૂર કરે છે. ધીમે ધીમે ધર્મ (પરિસ્થિતિનો સ્વીકારભાવ) અને શુક્લ (પરિસ્થિતિ ઉપર પ્રભુત્વ) ધ્યાનનો જીવનમાં પ્રવેશ કરાવે છે.

મનુષ્ય જીવનમાં સેવા અને સાધનાથી ભાવ પરિવર્તનની શરૂઆત થાય છે અને સંયમ દ્વારા એ ભાવ પરિવર્તન પ્રતિષ્ઠિત થાય છે. સંયમ એટલે સંપૂર્ણ જાગૃતતાથી, સજાગતાથી પળે પળે પાંચે ઈન્દ્રિયો તથા મનનું નિયંત્રણ.

સંયમનો માર્ગ જેટલો બોલવામાં સરળ અને સહજ જણાય છે એટલો સહેલો નથી. જીવનમાં ક્ષણે ક્ષણે પૈસા અને પદાર્થનો સંયોગ થાય છે. જ્યાં જ્યાં સંયોગ છે ત્યાં ત્યાં વિયોગ જરૂરથી છે. સંયોગ એ જ વિયોગનું કારણ છે. સંસારનો વિયોગ એ જ દુઃખની પરંપરાનું કારણ છે.

મનુષ્ય માત્ર, મોટે ભાગે, સંયમિતજીવન પર્વો દરમ્યાન જ પાળે છે. Unfortunately, તેને રોજિંદા જીવનનો ભાગ બનાવતા નથી. તેથી એ ફક્ત ક્રિયા સ્વરૂપે આપણા જીવનમાં રહી જાય છે, ભાવ પરિવર્તીત કરવામાં સહાય રૂપ થતું નથી.

સુખ સાધનમાં નથી, પરંતુ સાધન વગર પણ સુખ નથી. સુખ પૈસામાં નથી, પરંતુ પૈસા વગર પણ સુખ નથી. સાચું સુખ એ પૈસા અને સાધનનો ઉપયોગ અલિપ્તતાથી કરવામાં આવે છે. પાંચે ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરો, તેનાથી દરેક વસ્તુઓને જાણો, પરંતુ તે પૈસા, પદાર્થ કે વસ્તુઓમાં ભળો નહીં.

સગવડ અને સંયમ આ વચ્ચે પસંદગી નથી હોતી. સગવડ તરફ ખેંચાઈ જવાય છે જ્યારે સંયમ તરફ જાતને વાળવી પડે છે, અને માટે જ સંયમ અઘરો છે.

સેવા, સાધના અને સંયમ એ શિસ્ત કે અનુશાસન નથી પરંતુ ભીતરનું પરિવર્તન છે. આ માર્ગ થકી સમાધિસ્થ અવસ્થાએ પહોંચવું હોય તો આગ્રહ,

જબરજસ્તીની જરૂર નથી પરંતુ સાચી સમજણ, વિવેક બુધ્ધિની જરૂર છે. આપણે કાં તો સ્વછંદ થઈ ગયા છીએ અથવા જડ થઈ ગયા છીએ. જરૂર છે અતિમાંથી નિવૃત્તિ લઈ, અલિપ્તભાવમાં આવવાની.

પ્રકૃતિ પણ જો સંયમિત ન રહે તો વિશ્વનું અસ્તિત્વ જ ન રહે. દરેક મનુષ્ય માટે સંયમિત જીવન એ વરદાન રૂપ છે. આ માત્ર ધાર્મિક જ નહીં પણ તાર્કિક સંજ્ઞા પણ છે. આ એક સરળ બાબત છે. જીવન એ આનંદ સાથે સમજથી જીવવાનો માર્ગ છે. જીવનમાં ઉચ્ચ કઠીન આદર્શો પાળવા કરતાં રોજ શાંતિથી જીવવું જરૂરી છે.

ચાલો પ્રાર્થના કરીએ કે સેવા, સાધના અને સંયમથી આ જીવનની સફર સમાધિમય પસાર થાય. જીવનની મસ્તી, રસ, તરવરાટ, મોજમજા, બાળપણ, ખુશાલી, પ્રસન્નતા, મધુરતા વગેરે વગેરે આપણને સુખ- શાંતિ- પ્રસન્નતા અર્પે એ જ અભ્યર્થના.