

શ્વાસનો જન્મ આત્મામાંથી થાય છે

૧ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૭

પ્રિય સાધકો,

ડિસેમ્બર મહિનો શરૂ થઈ ગયો છે! વર્ષનો અંતિમ મહિનો, ઉત્સવ મનાવવાનો સમય છે અને એક એવો સમય જે આપણે એકબીજાને મોકલાવેલી આનંદપૂર્ણ શુભેચ્છાઓથી ઝગમગે છે.

શું તમે સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઈટ પર શ્રીગુરુમાઈ તરફથી કિસમસની શુભેચ્છાઓ જોઈ? શું તે મંત્રમુગ્ધ કરી દે તેવી નથી? જ્યારે-જ્યારે હું શ્રીગુરુમાઈ તરફથી કિસમસની શુભેચ્છાઓ પ્રાપ્ત કરું છું, તો મને ચિત્રો દ્વારા વહેતી તેમની કૃપાનો અનુભવ થાય છે — અને હું સાધકોના આ સાર્વભૌમિક પરિવારનો એક ભાગ હોવાથી કૃતજ્ઞતા અનુભવું છું, જેઓ એક સદેહ શ્રીગુરુની કરુણામાં સ્નાન કરી રહ્યાં છે.

આ મહિને આપણે બધાં એક મધુર સરપ્રાઈઝ સત્સંગ ૨૦૧૮ની રાહ જોઈ રહ્યાં છીએ, જ્યારે ૧ જાન્યુઆરીએ શ્રીગુરુમાઈ આવનારા વર્ષ માટે તેમનો સંદેશ આપે છે. વર્ષના પ્રથમ દિવસે ગુરુમાઈજીનો સંદેશ પ્રાપ્ત કરવો એ મારા માટે એવું હોય છે જાણે મેં પ્રવેશદ્વાર ઓળંગીને મારી સાધનાના એક નવીન અને રોમાંચક પ્રકરણમાં પ્રવેશ કર્યો છે, જે નવીનવી શોધો અને રૂપાંતરણથી ભરેલો છે. તમે તમારા નજીકના સ્થાન પર અથવા ઓનલાઈન, આ સત્સંગમાં કેવી રીતે ભાગ લઈ શકશો, તે વિશે વધુ માહિતી સિદ્ધયોગ પથની વેબસાઈટ પર ટૂંક સમયમાં મૂકવામાં આવશે.

અને આપણી પાસે હજી વર્ષ ૨૦૧૭નો એક મહિનો બાકી છે, તેથી આપણે આ વર્ષના અંતિમ દરેક અઠવાડિયા, દિવસ અને કલાકોને પૂર્ણરૂપે ગુરુમાઈજીના વર્ષ ૨૦૧૭ના સંદેશના આપણા સતત અધ્યયન અને અભ્યાસને સમર્પિત કરી શકીએ છીએ. વર્ષ ૨૦૧૭નો સંદેશ છે :

દિવ્ય હૃદયની સુગંધને તમારા શ્વાસમાં ભરી લો.

પરમ આત્માના પ્રકાશમાં મુદ્દિત થઈ જાઓ.

દિવ્ય હૃદયની કલ્યાણકારી શક્તિ સાથે તમારા પ્રશ્વાસને મૂઢલતાથી વહેવા દો.

હું આખા વર્ષ દરમિયાન ગુરુમાઈજીની એ ઇચ્છાનો અભ્યાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરતો રહ્યો કે આપણે તેમના સંદેશને પોતાનો બનાવી લઈએ. મેં દિવસ દરમિયાન વારંવાર સંદેશના શબ્દોને મનમાં ખોલવાની અને દરરોજ સવારે તેના માર્ગદર્શનમાં ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરવાની એક આદત બનાવી લીધી છે. મારા અધ્યયનને મદદ મળે એ માટે હું દરરોજ વેબસાઈટ પણ જોઉં છું અને દરરોજ મને ગહન શિખામણો મળી છે જેનાથી મારી સમજ વિસ્તૃત અને સ્પષ્ટ થઈ છે. જેના પરિણામસ્વરૂપ, મેં જોયું છે કે મારા દૈનિક કાર્યકલાપોની વચ્ચે પણ મારું મન વારંવાર શ્વાસ પ્રત્યે

આકર્ષિત થાય છે. સૌથી મહત્વની વાત તો એ છે કે ગુરુમાઈજીના સંદેશના અભ્યાસે મને તૈયાર કર્યો છે કે હું મારા જીવનના એક સૌથી મહાન પ્રસંગને તેના સૌંદર્ય અને મહત્તાના ઉચ્ચતમ બોધ સાથે આલિંગન આપી શકું.

હાલમાં જ મારે ત્યાં મારા પ્રથમ સંતાનનો જન્મ થયો. હું એ અગાધ કૃતજ્ઞતાને કદાપિ નહીં ભૂલું જેણે મને અભિભૂત કરી નાંખ્યો જ્યારે મેં પહેલી વાર તેનું રૂદ્ધ સાંભળ્યું અને જ્યારે પહેલી વાર તેના ફેફસામાં પ્રવેશ કરતી હવાનો અવાજ સાંભળ્યો, જેણે આ સંસારની તેની યાત્રાનો આરંભ કર્યો. આજે જ્યારે તે ગાઢ નિદ્રામાં હોય અને હું તેને મારા હાથોમાં પકડું છું, ત્યારે મને તેની નાની છાતીમાં શ્વાસપ્રશ્વાસના શાંત પ્રવાહનો અનુભવ થાય છે અને સાથેસાથે મને એ સ્પષ્ટ સમજ મળે છે કે શ્વાસ જ એ જ્યોતિર્મય તત્ત્વ છે જેનાથી જીવનનું નિર્માણ થાય છે.

આ અનુભવ, મારા મનમાં જીવંત થઈ જાય છે જ્યારે હું શ્રીગુરુમાઈની અગિયાર શિખામણોમાંની અંતિમ શિખામણના અન્વેષણ માટે પોતાને તૈયાર કરું છું. આ શિખામણો શ્રીગુરુમાઈ એ આપણને પ્રદાન કરી હતી જેથી આપણને વર્ષ ૨૦૧૭ના તેમના સંદેશના અધ્યયન અને અભ્યાસ માટે મદદ મળી શકે.

ગુરુમાઈજીની શિખામણ છે :

તમારા શ્વાસનો સ્વર તમારા આત્મા માટે સંગીત છે.

મારા પુત્રના શ્વાસનો આ અમૂલ્ય, પવિત્ર સ્વર મને મારી અંદર રહેલા પોતાના શ્વાસના સ્વરના સૌંદર્ય અને પવિત્રતા પ્રત્યે જાગૃક રહેવામાં મદદ કરે છે.

કેટલીકવાર હું મારા શ્વાસના એક શાંત, મૃદુલ સ્વરનો અનુભવ કરું છું. અન્ય સમયે, જ્યારે હું આ સ્થૂળ સ્વરને સાંભળતો નથી, ત્યારે હું તેના અંદર આવતા અને બહાર જતા લયને ધ્યાનથી જોઈને તેના સૂક્ષ્મ સંગીત સાથે પોતાને એકરૂપ કરી લઉં છું.

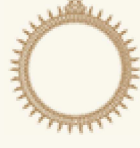
મેં એ પણ જોયું છે કે જ્યારે હું મારા દષ્ટિબિંદુમાં પરિવર્તન લાવીને મારા શ્વાસપ્રશ્વાસને સંગીત તરીકે સાંભળું છું ત્યારે મને મારા શ્વાસ પ્રત્યે એક નવી સમજ મળે છે. કેટલીકવાર હું આ સ્વરની કલ્પના, શ્વાસનાં હાલરડા તરીકે કરું છું, જે મનને આનંદપૂર્ણ મૌનમાં શાંત કરી દે છે. કેટલીકવાર હું તેને વૃક્ષોમાંથી પસાર થઈ રહેલા પવનની સરસર કરતી કોમળ લહેરનાં ગીત તરીકે સાંભળું છું.

જેમ જેમ હું મારા પોતાના શ્વાસ પ્રત્યે, તેના લય, તેના શુદ્ધ સંગીત પ્રત્યે સચેતરૂપે ધ્યાન આપું છું, તેમ તેમ મારું મન શાંત થતું જાય છે અને હું અંતર્મુખી થતો જઉં છું. અંતરના એ પ્રશાંત સ્થાનમાં, હું બહાર જતા પ્રશ્વાસ અને અંદર આવતા શ્વાસના આનંદપૂર્ણ સ્ત્રોતને ઓળખી શકું છું અને આ સ્ત્રોતને મારા સ્વયંના અંતરતમ આત્માના રૂપે ઓળખી શકું છું.

આ સત્યને બૃહદ્દારણ્યકોપનિષદમાં સુંદર રીતે અભિવ્યક્ત કરવામાં આવ્યું છે, જે કહે છે :

એ જે તમારા શ્વાસના માધ્યમથી શ્વાસ લે છે, તે તમારો આત્મા છે.

આપણા શ્વાસના સ્ત્રોતને સ્પર્શ કરવો અને તેને જાણવો એ તેના દિવ્ય ઉદ્દગમનો અનુભવ કરવા જેવું છે.



એક રીત જેના દ્વારા શ્રીગુરુમાઈ આપણને શ્વાસની શક્તિ વિશે શીખવે છે તે છે કે આપણે કઈ રીતે સિદ્ધયોગ સંગીત સાથે જોડાઈએ છીએ, તેમાં આપણું માર્ગદર્શન કરીને.

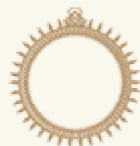
મારી એક મિત્ર જેણે શ્રીમુક્તાનંદ આશ્રમમાં સંગીત વિભાગમાં ઘણા વર્ષો સુધી સેવા આપી હતી, હાલમાં તેણે મને સંગીતના પૂર્વાભ્યાસ દરમ્યાન ગુરુમાઈજી સાથે થયેલો તેનો એક અનુભવ કહ્યો. જ્યારે સંગીતમંડળી વોકલ વોર્મ-અપ્સ એટલે વિભિન્ન સ્વર ગાઈને પોતાનો અવાજ તૈયાર કરી રહી હતી ત્યારે ગુરુમાઈજીએ જોયું કે કેટલાંક સંગીત સેવાકર્તા ઘણો કઠોર પ્રયાસ કરી રહ્યાં હતાં અને તેથી તેઓ શારીરિક તાણ અનુભવી રહ્યાં હતાં, તેમનો અવાજ પૂર્ણપણે ગુંજતો ન હતો.

તેથી ગુરુમાઈજીએ એક સંગીત સેવાકર્તાને જમીન પર એક આરામદાયક અને તાણમુક્ત સ્થિતિમાં સૂઈ જવા કહ્યું. ત્યારબાદ તેમણે તેને તે જ વોકલ વોર્મ-અપ્સ અભ્યાસ ચાલુ રાખવા કહ્યું. જ્યારે તેના શરીરમાંથી તાણ દૂર થઈ ગયો તો તેનો શ્વાસ પણ કોમળ અને સંપૂર્ણપણે સહજ થઈ ગયો. તેનો અવાજ વધુ સુરીલો, પૂર્ણ અને મધુર થઈ ગયો હતો.

ગુરુમાઈજીએ સ્મિત કરીને કહ્યું, “વાહ. . . પહેલાં કરતાં કેટલો વધારે તાણમુક્ત!”

જોકે માત્ર એક જ સંગીત સેવાકર્તા આ અભ્યાસ કરી રહ્યો હતો, છતાં આખી સંગીતમંડળી ગુરુમાઈજીના નિર્દેશોનું પાલન કર્યું અને ઊભા રહીને શ્વાસને મુક્તરૂપે વહે તે માટે શરીરમાં સ્થાન બનાવવાનો અભ્યાસ કર્યો. મારી મિત્રે કહ્યું કે સંગીતમંડળીનો અવાજ વધુ જોશપૂર્ણ, મધુર અને સહજ બની ગયો હતો — જ્યાંથી તેમનો શ્વાસ અને સુરીલો અવાજ આવી રહ્યો હતો, તેઓ તે સ્થાન સાથે જોડાઈ ગયા હતા, તેઓ દિવ્ય આત્મા સાથે જોડાઈ ગયા હતા.

જ્યારે મેં આ વાત સાંભળી ત્યારે એક વ્યવસાયિક ગાયક તરીકે હું મારા પોતાના અનુભવ વિશે વિચારવા લાગ્યો. મારી પરમ ઇચ્છા રહી છે કે જ્યારે હું ગાઉં ત્યારે મારા સ્વર દ્વારા આત્મા સ્વયંને સુરીલી રીતે અભિવ્યક્ત કરે. આ માત્ર ત્યારે જ સંભવ છે જ્યારે હું મારા શ્વાસના સ્વાભાવિક પ્રવાહ પ્રત્યે જાગૃક રહું અને પોતાને કેન્દ્રિત હોવાનો અને શ્વાસના સ્ત્રોત સાથે જોડાણનો અનુભવ કરું. એ વખતે જે અવાજ નીકળે છે તે મારા અંતરતમ આત્માના આનંદ અને તેજથી ગુંજતો હોય છે. તે સંગીત આત્મામાંથી, આત્મા માટે હોય છે.



આ વર્ષે આપણે બધાએ શ્વાસ વિશે ઘણી બધી શોધ કરી છે : તે જીવનદાયીની પ્રક્રિયા છે જે આપણા અસ્તિત્વને અને એ અદૃશ્ય માર્ગને આધાર આપે છે જેના પર ચાલીને આપણે આપણા પોતાના આત્મા તરફ અંતરની યાત્રા કરીએ છીએ. જ્યારે આપણે ગાઈએ છીએ અથવા સંકીર્તન કરીએ છીએ અથવા બોલીએ છીએ ત્યારે આપણા સ્વરો આપણા શ્વાસ દ્વારા સંસારમાં બહાર આવ-જા કરે છે અને જ્યારે આપણે મૌન રહીએ છીએ ત્યારે શ્વાસ નિરંતર આપણા આત્માના આનંદ માટે પોતાનું સંગીત વગાડતું રહે છે.

તદ્વપરાંત, આપણે જ્યાંસુધી જીવિત છીએ ત્યાંસુધી આપણા શ્વાસનું સંગીત ક્યારેય બંધ થતું નથી. આપણે તેને દિવસ દરમિયાન ગમે ત્યારે સાંભળી શકીએ છીએ — કોમ્પ્યુટર ચાલુ કરતાં હોઈએ ત્યારે, કામ પર જવા માટે આવાગમન કરતાં હોઈએ ત્યારે, વાસણ ધોતાં હોઈએ ત્યારે અથવા ખુશીઓથી ભરેલી રજાઓની તૈયારી કરતાં હોઈએ ત્યારે.

કેટલી સુંદર ભેટ!

ડિસેમ્બર મહિનો સામંજસ્યપૂર્ણ રહે અને રજાઓ ઉમંગ અને ખુશીઓથી ભરેલી રહે, એવી શુભકામના.

સપ્રેમ,

પેદ્રો સા મોરેસ

સિદ્ધયોગ ધ્યાન શિક્ષક

શીર્ષક પ્રશ્નોપનિષદ - ૩.૩ માંથી; અંગ્રેજી ભાષાંતર © ૨૦૧૭ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®.

© ૨૦૧૭ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.