સહજતા

‘આનંદમય જન્મદિવસ’ માટે
ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ દ્વારા પસંદ કરાયેલો એક સદ્‌ગુણ

સિદ્ધયોગ ધ્યાનશિક્ષિકા ગીતા હદ્દાદ દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

‘સહજતા’ માટે અંગ્રેજી શબ્દ છે, Easefulness (ઇઝફુલનૅસ). અંગ્રેજી ભાષાના શબ્દકોશમાં ઇઝફુલનૅસ (સહજતા) શબ્દની વ્યાખ્યા સ્વાસ્થ્ય અને શાંતચિત્તતાની સ્થિતિના રૂપે, મનની પ્રશાંત સ્થિતિના રૂપે કરવામાં આવી છે. સંસ્કૃતમાં સહજતા શબ્દનો અનુવાદ છે, ‘સુખમ્’ જેનો અર્થ છે ‘આરામ’ અને ‘સહજતા’.

સાચી સહજતા આપણી અંતર નિહિત શાંતિની આનંદમય સ્થિતિ સાથે જોડાયેલાં રહેવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. મોટાભાગે એવા જીવનને સહજતાપૂર્ણ અને સુખમય જીવન સમજવામાં આવે છે, જેમાં સખત પરિશ્રમ ન કરવો પડે અથવા ભૌતિક ધન-સંપત્તિ હોય. પરંતુ બાહ્ય રૂપે દેખાતી સહજતા એ વાતની ગેરંટી નથી આપતી કે અંતર સ્થિતિ પણ સહજતાથી ભરેલી હશે — આખરે, એક સોહામણા દિવસે હીંચકા પર ઝૂલતા-ઝૂલતા પણ આપણને માનસિક વ્યગ્રતાનો અનુભવ થઈ શકે છે.

આ નિત્ય પરિવર્તનશીલ જગતમાં, આપણાં કાર્યો કરતાં રહીને સહજતાની સ્થિતિ બનાવી રાખવી એ એક કળા છે, જેને આપણે શીખી શકીએ છીએ. આ કળા શીખવા માટે આપણે પ્રયત્ન કરવો પડશે અને તેના માટે સૌથી પ્રભાવશાળી પ્રયત્ન જે આપણે કરી શકીએ છીએ તે છે, ધ્યાનના સહજ અભ્યાસને વિકસિત કરવો.

યોગસૂત્રમાં, ઋષિ પતંજલિ ધ્યાન માટે સૌથી ઉત્તમ આસનનું વર્ણન કરવા માટે ‘સુખમ્’ શબ્દનો પ્રયોગ કરે છે :

સ્થિરસુખમાસનમ્ ॥૩.૪૬ ॥

આસન સ્થિર પણ હોય અને સુખદાયી એટલે કે આરામદાયી પણ.[૧]

આ સૂત્ર માત્ર ધ્યાન માટે ઉચિત આસનનું જ વર્ણન નથી કરતું પરંતુ પ્રયત્ન અને સહજતા વચ્ચેના પરસ્પર સંબંધને પણ દર્શાવે છે, જે આધ્યાત્મિક સાધનાનો આધાર છે.

જ્યારે આપણે ધ્યાન કરવા માટે બેસીએ છીએ ત્યારે આપણા આસનને એકસીધમાં રાખવા અને તેને સ્થિર રાખવા માટે પ્રયત્ન કરવો પડે છે. આસનની આ સ્થિરતા આપણને અંતરમાં કેન્દ્રિત થવામાં અને સહજતાથી ધ્યાનમાં ઊતરવા માટે મદદ કરે છે. જ્યારે આપણે દિનપ્રતિદિન ધ્યાન કરવાનો દૃઢ પ્રયત્ન કરતાં રહીએ છીએ, તો જે શાંતિનો અનુભવ આપણે ધ્યાન દરમ્યાન કરીએ છીએ, તે આપણાં દરેક કાર્યનો આધાર બનવા લાગે છે.

આપણે જોઈએ છીએ કે ધ્યાન કરતી વખતે જે રીતે આપણે આપણા અવધાનને આપણા વિચારો પરથી હટાવીને ફરીથી આત્મા તરફ પાછા લાવવાનો નિર્ણય લઈએ છીએ, તે જ રીતે દર વખતે, બોલતાં કે કોઈપણ કાર્ય કરતાં પહેલાં આપણે આ નિર્ણય લઈ શકીએ છીએ કે આપણે થોભીને, પૂર્ણ સહજતાના એ વ્યાપક અને વિશ્રાંતિપૂર્ણ સ્થાનનું સ્મરણ કરીએ અને તેની સાથે ફરીથી જોડાઈ જઈએ.

શ્રીગુરુમાઈ આપણને કહે છે કે આપણે જે કાર્યો કરીએ છીએ, તેના પર જ્યારે આપણું ધ્યાન એકાગ્ર રાખવાનું શીખી લઈએ છીએ તો તે આપણને પૂર્ણ સ્થિરતાની સ્થિતિ સુધી લઈ જાય છે, એ સ્થિતિ જ્યાંથી સહજતાનો ઉદય થાય છે. ગુરુમાઈજી કહે છે :

> તમારાં બધાં કર્મોની વચ્ચે પૂર્ણ સ્થિરતા છે. અને હવે તમે કોઈ કાર્ય વ્યાકુળતાને વશ થઈને નહીં, પરંતુ આંતરિક મૌનને કારણે કરો છો. જ્યારે તમારાં કર્મ અહીંથી, આ આંતરિક મૌનમાંથી જન્મ લે છે ત્યારે તમને કેવા અસીમ આનંદની, કેવાં પરમ સુખની અનુભૂતિ થાય છે. પછી તમે જ્યાંપણ જાઓ છો, એકદમ સહજ રહો છો, પૂર્ણપણે આરામથી રહો છો.[૨]

અભ્યાસ કરતા રહેવાથી આપણે આપણા વ્યસ્ત જીવનની વચ્ચે પણ, આપણી સત્તાની નૈસર્ગિક સહજતાના સંપર્કમાં આવી જઈએ છીએ. આપણે અંતર નિહિત સ્થિરતા અને શાંતિનો આનંદ લઈએ છીએ, તેમજ અંતર સ્થિરતા અને શાંતિના એ જ સ્થાનથી, એટલે કે સહજતાથી સંસાર સાથે વ્યવહાર કરીએ છીએ.

સહજતા માટે અભિકથન

હું દરેક કદમ સહજતા સાથે ઉઠાવું છું.

(અભિકથન : એ કથન જેનું જાગરૂકતાથી વારંવાર ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે છે જેથી તે આપણી ચેતનામાં ફેલાઈ જાય.)

---

[૧] યોગસૂત્ર ૩.૪૬; ક્રિસ્ટોફર ચેપલ અને યોગી આનંદ વિરાજ (ભાષાંતર), *The Yoga Sutras of Patanjali: An Analysis of the Sanskrit with Accompanying English Translation* (દિલ્હી, ભારત : શ્રીસત્‌ગુરુ પબ્લિકેશન્સ, ૧૯૯૦) પૃ. ૭૭.

[૨] ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ, *"Look at This World and See God Everywhere,"* Darshan પત્રિકા, નં. ૩૨, *Honoring Work*, પૃ. ૭૦.

© ૨૦૨૦ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.