અશાંત સંસારમાં શાંતિની ગહન અનુભૂતિ માટે આ સહજ યોગાભ્યાસ કરી જુવો

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલચંદ્ર શાહ (નડીઆદ); મો: ૯૮૨૫૮૯૨૭૧૦

આજના આ અતિશય ભૌતિકવાદી ઝડપી જીવનમાં આજે માનવ પોતાની શાંતિ ને ખોઈ બેઠો છે. તેનું મૂળ કારણ એ છે કે છેલ્લા કેટલાક જન્મોથી આપણે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર, સ્વાર્થ, ઇર્ષ્યા, દ્વેષ, નફરત જેવા વિકારોને વશ થઈ કર્મ કરતા આવ્યા છીએ. પરંતુ મનુષ્ય આત્માનો આદિ-અનાદિ સ્વભાવ શાંતિ છે તેથી તેને શાંતિ ગમે છે, તે શાંતિને ઝંખે છે. આજે વિશ્વમાં દરેક વ્યક્તિ શાંતિ માટે તલસી રહ્યો છે એમ કહીએ તો પણ અસ્થાને નહીં ગણાય.

આપણાં ઋષિ મુનિઓએ, તત્વચિંતકોએ શાંતિની અનુભૂતિ માટે અનેક પ્રકારના ધ્યાન તેમજ યોગના અભ્યાસ બતાવ્યા છે. આંતરિક શાંતિની ગહન અનુભૂતિ કરવી એ જ પ્રાય: બધા જ ધ્યાનાભ્યાસનો હેતુ હોય છે. આ લક્ષને સિધ્ધ કરવા હજારો વર્ષથી અનેક મનુષ્યાત્માઓ ધ્યાન-સાધના કરતા રહ્યા છે. પરંતુ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન પર આધારિત શાંત સ્વરૂપ આત્માના ચિંતન તેમજ દર્શન દ્વારા તેમજ રાજયોગના અભ્યાસ દ્વારા શાંતિસાગર પરમાત્મા તેમજ આત્માના નિજ ધામ શાંતિધામ સાથેના અનુસંધાનથી સહજ રીતે નીરવ ગહન શાંતિની અનુભૂતિ આપણે કરી શકીએ છીએ. આવો, આપણે આવો એક અભ્યાસ કરી ગહન શાંતિની અનુભૂતિ કરવાનો પ્રયાસ કરીએ.

ધ્યાનાભ્યાસ –

આપને અનુકુળ કોઈ પણ આરામદાયક આસન કે સ્થિતિમાં બેસો. તમારા શરીરને તેમજ મનને સંપૂર્ણપણે રિલેક્સ કરી દો. ત્યાર બાદ બન્ને નાસિકાથી ઊંડા ઊંડા શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરો. આપણી શ્વાસની સામાન્ય ગતિ એક મિનિટમાં ૨૦ થી ૨૨ શ્વાસની હોય છે, જેને ઘટાડી એક મિનિટમાં ૧૨ થી ૧૫ જેટલા શ્વાસ લેવાની કરી દો. આમ કરવાથી એક શ્વાસની ક્રિયા માટે સાડા ચાર થી પાંચ સેકન્ડ મળશે. આ સમય દરમ્યાન નીચે પ્રમાણે ચાર ક્રિયાઓ કરવી.

બન્ને નાસિકા દ્વારા આશરે દોઢ સેકન્ડમાં અથવા ચાર કાઉન્ટ માટે શ્વાસ અંદર લો. ત્યારબાદ અડધી કે પોણી સેકન્ડ માટે અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતા પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે થંભી જાવ.

શ્વાસની આ આખી ક્રિયાને પેટથી કરવાની છે. આથી તેને ઉદરીય શ્વસનક્રિયા પણ કહેવામાં આવે છે. જયારે તમે શ્વાસને અંદર લો ત્યારે પેટને હળવેથી બહાર આવવા દો અને જયારે તમે શ્વાસને બહાર કાઢો છો ત્યારે પેટને અંદર તરફ જવાદો. શ્વાસની રિધમ સેટ થયા બાદ હવે તમારું સમગ્ર ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત કરી દો. સાક્ષીભાવે, શાંતચિત્તે, પ્રેમપૂર્વક અંદર જતા શ્વાસને તેમજ બહાર નીકળતા ઉચ્છવાસને જોયા કરો. ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત રાખી અંદર જતા શ્વાસના તેમજ બહાર નીકળતા ઉચ્છવાસના પ્રવાહના સ્પર્શનો તેમજ તેની સંવેદનાનો અનુભવ બન્ને નાસિકાની અંદરની દિવાલ પર કરો. આ અનુભવ થાય તો સમજો કે તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત થયું છે.

હવે તમારી શ્વાસ પરની એકાગ્રતામાં વધારો કરશો તો બીજો એક અનુભવ થશે. જે શ્વાસ તમે અંદર લઇ રહ્યા છો તે પ્રમાણમાં ઠંડો છે અને જે ઉચ્છવાસ તમે બહાર કાઢી રહયા છો તે પ્રમાણમાં ગરમ છે. શાંતચિત્તે હવે અંદર જતા શ્વાસની ઠંડકનો તેમજ બહાર નીકળતાં ઉચ્છવાસની ગરમાહટનો અનુભવ નાસિકાની અંદરની દિવાલ પર કરવાનો પ્રયાસ કરો. આ અનુભવ થાય તો માની લો કે તમારું મન શાંત થયું છે, સ્થિર થયું છે, એકાગ્ર થયું છે. તમારા પગથી માથા સુધીના બધાજ સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો અને શિથિલતાનો પણ અનુભવ કરો.

આત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈને શાંતિની અનુભૂતિ કરવી :

આ રીતે એકાગ્ર થયેલા મનને અંદર તરફ વાળી મસ્તિષ્કના કેન્દ્રબિંદુ પર સ્થિર કરી દો અને તે સ્થાન પર સ્વયંનું એક સ્વયંપ્રકાશિત બિંદુ રૂપમાં આત્માદર્શન કરો અને નીચે મુજબ આત્મચિંતન ચિંતન કરી શાંતિનો અનુભવ કરો

પાંચ જડ તત્વોના બનેલા આ નાશવંત શરીર થી ભિન્ન હું એક સ્વયંપ્રકાશિત જ્યોતિબિંદુ સ્વરૂપ આત્મા છું..... આ શરીર તો મારું વસ્ત્ર માત્ર છે જેને હું આ વિશ્વનાટકમાં પાર્ટ ભજવવા ધારણ કરૂ છું....આ શરીર નાશવંત છે પણ હું આત્મા તો અજર, અમર, અવિનાશી, શાશ્વત છું.....

મુજ આત્માના મૂળભૂત સાત ગુણો પૈકી, શાંતિ મારો મુખ્ય સ્વધર્મ છે.... શાંતિ મુજ આત્માનો અસલ સ્વભાવ છે.... શાંતિ મારી વ્યકિતગત મૂડી છે.... કોઇ એને મારાથી છીનવી ન શકે.... હું એક શાંતસ્વરૂપ આત્મા છું... શાંતિથી ભરપૂર છું.... જે શાંતિને હું બહાર શોધી રહ્યો હતો એ શાંતિ તો મારા ગળાનો હાર છે... મારી આત્માના પિતા પરમાત્મા શાંતિના સાગર છે.. હું એમની સંતાન માસ્ટર શાંતિસાગર છું... હું આત્મા ગહન તેમજ દિવ્ય શાંતિ અનુભવી રહ્યો છું....

શાંતિધામમાં સ્થિત થઇ શાંતિનો અનુભવ કરવો :

પાંચ તત્વો ની બનેલી આ સાકારી દુનિયાથી પાર આવેલું પરમધામ, જે નીરવ શાંતિની દુનિયા પણ છે, તે મારું અસલ ઘર છે... જ્યાથી હું આ સાકારી દુનિયામાં પાર્ટ ભજવવા આવ્યો છું....

. હવે હું જયોતિર્બિન્દુ આત્મા મારા આ શરીર રૂપી વસ્ત્રને આ સાકારી લોકમાં છોડી ઉપર મારા મૂળ વતન શાંતિધામ તરફ ઊડી રહ્યો છું... સાકારી દુનિયાની સીમાને પાર કરી, હવે હું આત્મા શાંતિધામમાં પ્રવેશી રહ્યો છું.... અહીં ચારે તરફ દિવ્ય સોનેરી લાલ પ્રકાશ છવાયેલો છે... કોઇ જ અવાજ નથી...કોઇ કર્મ નથી... સર્વત્ર માત્ર શાંતિ.... શાંતિ.... બસ શાંતિ જ છે....હું અગાધ શાંતિ.... ગહન શાંતિ.. નીરવ શાંતિ નો અનુભવ કરી રહ્યો છું.... મારી ચારે તરફ શાંતિના તરંગો ફેલાઈ રહ્યા છે ..

શાંતિના સાગર પરમાત્મા શિવપિતાના સાનિધ્યમાં શાંતિની અનુભૂતિ કરવી :

આ શાંતિધામમાં મુજ આત્માની સન્મુખ શાંતિના સાગર મારા પ્યારા પિતા પરમાત્મા શિવ દિવ્ય જ્યોતિબિંદુ સ્વરૂપે બિરાજમાન છે.. આ દિવ્ય સિતારા સમાન પરમાત્મા શિવમાંથી શાંતિના શક્તિશાળી તરંગો ચારે તરફ પ્રવાહિત થઇ રહ્યા છે.. આમાંથી કેટલાક તરંગો મુજ આત્માને સ્પર્શી રહ્યા છે.. મારામાં તે સમાઈ રહ્યા છે.... હું આત્મા શાંતિથી ભરપૂર થઇ રહ્યો છું.. હું શાંતિસાગરની ગહરાઇમાં ડૂબી રહયો છું.... હું આત્મા શાંતચિત્ત થઇ રહયો છું... શાંતિસાગર ની લહરોમાં પારાવાર શાંતિ... અનહદ શાંતિનો અનુભવી કરી રહયો છું....

સમગ્ર વિશ્વમાં શાંતિ ફેલાવવીને શાંતિની અનુભૂતિ કરવી :

શાંતિથી સંપન્ન થયેલ હું બિંદુસ્વરૂપ આત્મા સાકર સૃષ્ટિમાં પરત પહોંચી, આકાશમાં સ્થિત થઇ, સમગ્ર પૃથ્વી ગ્રહને નિહાળી રહ્યો છું... શાંતિથી સંપન્ન મુજ આત્મામાંથી શાંતિના અસંખ્ય કિરણો સમગ્ર વિશ્વમાં ચારે તરફ ફેલાઈ રહ્યા છે...પૃથ્વી પરની દરેક મનુષ્યાત્મા, દરેક નાની-મોટી જીવસૃષ્ટિ તેમજ પાંચેય તત્વો સુધી આ શાંતિના કિરણો પહોંચી રહ્યા છે તેમજ તેઓમાં સમાઈ રહ્યા છે...તેઓ પણ પરમશાંતિનો અનુભવ કરી રહ્યા છે.... સમગ્ર વાતાવરણ શાંત બની રહ્યું છે..... મને તો ખાતરી છે કે થોડાજ સમયમાં સારાય વિશ્વમાં અવિનાશી શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપન થશે અને આ વિશ્વ સ્વર્ગ બની જશે..

------- ઓમ શાંતિ -------