

અસરકારક મનસા સેવાનો મુખ્ય આધાર સાચા દિલની ભાવનાત્મકતા

બ્રહ્માકુમાર પ્રકુલચંદ્ર શાહ; (M) 91-9825892710

જેમ મુખમાંથી ઉત્પન્ન થતાં અવાજનું અવાજ ના તરંગોના માધ્યમથી દૂર સુધી પ્રસારણ થાય છે; જેમ ટ્રાન્સમિટર માંથી ઓડિયો તેમજ વિડિયો સિગ્નલનું ચુંબકીય તરંગો દ્વારા દૂર સુધી પ્રસારણ થાય છે. તેજ રીતે મનુષ્ય આત્માના મનમાં જે વિચારો કે સંકલ્પો ઉત્પન્ન થાય છે તેનું પણ અતિ સૂક્ષ્મ તરંગો દ્વારા દૂર દૂર સુધી પ્રસારણ થાય છે. આ પ્રસારિત થતાં વિચારો કે સંકલ્પોના વાયબ્રેશન દૂર દૂર સુધીના સમગ્ર વાતાવરણને અર્થાત સમગ્ર જડ તેમજ ચેતન સૃષ્ટિને ને પ્રભાવિત કરે છે. આ પ્રસારિત થતાં વિચાર તરંગોને દૂર ના સ્થાને બેઠેલી કોઈ વ્યક્તિ પકડી પણ કરી શકે છે. પરામનોવિજ્ઞાન આને ટેલિપથી કહે છે. બીજા શબ્દોમાં મનુષ્ય આત્મા, જે માનવ શરીરના મગજના કેન્દ્ર બિંદુ પર સ્થિત છે, તે એક વાયરલેસ સેટની જેમ એક હરતું ફરતું મોબાઈલ ટ્રાન્સમિટર તેમજ રિસીવર છે.

મનોવિજ્ઞાન, પરામનોવિજ્ઞાન તેમજ આદ્યાત્મવિજ્ઞાન ક્ષેત્રે થયેલા સંશોધનોએ એ વાતને પણ સ્પષ્ટ કરી છે કે મનમાં ઉત્પન્ન થતાં સકારાત્મક, રચનાત્મક તેમજ શુદ્ધ સમર્થ વિચારોનો પ્રભાવ સકારાત્મક હોય છે અને વિષાક્ટ કે નકારાત્મક વિચારોનો પ્રભાવ નકારાત્મક હોય છે. આજે વિશ્વમાં મનુષ્ય આત્માઓની અવસ્થા મહદઅંશે તમોગુણી છે પરંતુ કેટલાક મનુષ્ય આત્માઓ સારા વિચારો વાળા તેમજ સદભાવના વાળા પણ છે. એટલે સમસ્ત બ્રહ્માણ્ડમાં અનેક વિધ પ્રકારના સકારાત્મક તેમજ નકારાત્મક તરંગોનો પ્રવાહ ચારે તરફ પ્રચંડ વેગથી ફેલાઈ રહ્યો છે. આ પ્રવાહ સર્વત્ર જડ તેમજ ચેતન તત્ત્વોને પ્રભાવિત કરી રહ્યો છે.

ઉપરોક્ત વૈજ્ઞાનિક બાબતો મનસા સેવાનો પાયો જરૂર છે. પરંતુ ઘણી વખત આપણે અનુભવીએ છીએ કે આપણે મનથી કરેલા સકારાત્મક-રચનાત્મક શુભ વિચારોનું જે અસરકારક પરિણામ મળવું જોઈએ તે મળતું નથી. આને કારણે કોઈ વખત નિરાશા પણ ઉત્પન્ન થાય છે. આનું મૂળ કારણ એ છે કે મનસા સેવામાં જેટલું મહત્ત્વ શુભવિચારો તેમજ શુભચિંતનનું છે તેનાથી પણ વધુ આપણી શુભભાવનાઓનું છે. આપણી સંવેદનાઓ, હૃદયની શુભભાવનાઓ તેમજ ફિલિંગ્સ મનથી કરેલા શુભવિચારો સાથે જોડાઈ જાય તે અત્યંત જરૂરી છે. અસરકારક મનસા સેવા માટે સવેનદના યા ભાવના ખૂબ જ અગત્યનું પરિમાણ છે. અનુભૂતિ એક ફીલીંગ છે. આપણું હૃદય શુભ ભાવનાઓ, લાગણીઓ, સવેદનાઓથી છલકાઈ ન જાય ત્યાં સુધી અનુભૂતિ શક્ય નથી. ભાવ-ભાવના કે સવેનદના વિહીન, ફક્ત મન-બુધ્ધિથી કરેલું મનન-ચિંતન(Positive Thinking) કે મનોચિત્રણ (Visualization) વિશેષ અનુભૂતિ ન કરાવી શકે. ગહન અનુભૂતિ માટે આપણું હૃદય ભાવ, ભાવના, લાગણી, સવેદનાઓથી ભરાઈ જવું જોઈએ.

કોઈપણ સંબંધ નિસ્વાર્થ, નિર્મળ પ્રેમ વગર પાંગરી ન શકે. બાબા સાથેના સંબંધોની અનુભૂતિનો, તેમજ મનસા સેવાની સફળતાનો આધાર શુભ કામના, શુદ્ધ પ્રેમ, કરુણા, દયા જેવી અનેક સકારાત્મક ભાવનાઓ (Positive Emotions) છે. શિવબાબા પણ આપણને હંમેશા દરેક પ્રત્યે શુભ ભાવના, શુભ કામના રાખવાની વાત કરે છે.

આને મનોવિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો આપણું જાગૃત મન તાર્કિક (Logical) છે. જ્યારે અર્ધજાગૃત મન ભાવનાત્મક (Emotional) છે. એટલે આપણને કોઈપણ બાબતની ગહન અનુભૂતિ કરાવવા માટે આપણું અર્ધજાગૃત મન જવાબદાર છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો મન-બુધ્ધિથી કરેલું મનન-ચિંતન તેમજ મનોચિત્રણો એ જાગૃત મનની પ્રવૃત્તિ છે. જ્યારે હૃદયમાં આર્વિભાવ થતા સવેદનાનાં સ્પંદનો તે અર્ધજાગૃત મનની પ્રવૃત્તિ છે. ફક્ત ઊંચા IQ (Intelligent) વાળા નહીં પરંતુ ઊંચા EQ (Emotional) વાળા સરળતાથી અનુભૂતિમાં સરકી જાય છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં ઉલ્લેખ છે કે તત્ત્વજ્ઞાનીઓ જે પરમાનંદ તેમજ અતીઈન્દ્રીય સુખની અનુભૂતિ નથી કરી શક્યા, તે

શ્રી કૃષ્ણ પ્રત્યેના નિર્મળ પ્રેમ તેમજ સમર્પણ ભાવને કારણે ગોપ, ગોપીઓ સરળતાથી તન્મય બની કરી શકી છે. એટલે યોગાભ્યાસ દરમ્યાન Let your heart go along with your head અર્થાત તમારા હૃદયને મસ્તિષ્ક સાથે જવા દો. આપણાં યોગાભ્યાસમાં આપણે એવું મનન ચિંતન કે મનોચિત્રણ કરીએ કે જેથી આપણું હૃદય ભાવ-ભાવનાઓથી ભરાઈ આવે, એક સમયે આપણું ચિંતન શંભી જાય અને આપણે ગહન અનુભૂતિમાં સરકી જઈએ, આંખ માંથી આંસુ સરકી જાય. તેવા ભાવોમાં ખોવાઈ જઈએ. આવી ભાવ-ભાવનાઓથી આપણાં હૃદયને સંપન્ન બનાવવા માટે નીચેના કેટલાક અભ્યાસ આપણને મદદરૂપ જરૂર થશે.

બાબાએ આપણાં પર કરેલા ઉપકારોનું એક લિસ્ટ તૈયાર કરીએ અને તેને ચિંતનમાં લાવીએ , “બાબા હમે ક્યા સે ક્યા બના રહા હૈ ; કહાં સે કહાં લે જા રહા હૈ ; ક્યા ક્યા દે કર ભરપૂર કર રહા હૈ ; કૌન કૌનસે સ્વમાનો વા વરદાનોસે સંપન્ન કરા રહા હૈ”. આમ કરવાથી બાબાએ આપણાં પર કરેલા અસીમ ઉપકારોથી આપણું હૃદય ગદગદ થઈ જશે અને હૃદય ગુંજી ઊઠશે.

“ઉપકાર તુમ્હારા બાબા કિન શબ્દોમે મૈ ગાઉં, ઇસ દિલને જો પાયા હૈ વો કેસે મૈ સમજાવું..ઉપકાર તુમ્હારા બાબા....”
“યે દિલ હર પલ ગાતા રહેતા અહેસાન તુમ્હારા ઓ બાબા, બદલી હમારી કિસ્મત પાકે, પ્યાર તુમ્હારા ઓ બાબા...”

“મુજકો સહારા દેનેવાલે યે દિલ કહે તેરા શુકિયા... જમાના જો દે ન શકા વો તૂને દિયા...”

હૃદયને ભાવથી તલબોળ કરી દે એવા તો ઘણાં બધા ભાવવાહી ગીતો છે જેનાં પ્રસંગોચિત, વિષયોચિત, સ્મરણથી હૃદય ભાવનાઓથી ભરાઈ જશે. મારા યોગાભ્યાસમાં હું આવા ગીતો નો ખૂબ ઉપયોગ કરું છું. મને ખૂબ આનંદ આવે છે .

ઘણા પુરુષાર્થીઓ કહેતા હોય છે કે અમે વિધિવત, વિધાનોને ધ્યાનમાં રાખી, વૈવિધ્ય સાથે મનસા સેવાનો પુરુષાર્થ કરીએ છીએ પણ સંતોષકારક પરિણામ દેખાતું નથી. તેનું એક કારણ નિમિત્તભાવ નિર્માણતા, નિષ્કામ ભાવનાઓ, પ્રકૃતિ તેમજ આત્માઓ પ્રત્યેના નિર્મળ પ્રેમ-કરુણાભાવની ઉણપ અથવા અભાવ હોઈ શકે. આપણે કહેતા તો હોઈએ છીએ કે, વર્તમાન સમયે હળાહળ કલયુગ છે. ચારે તરફ દુરાચાર, પાપાચાર, ભ્રષ્ટાચાર વ્યાપેલો છે. વિશ્વની આત્માઓ દુઃખી, અશાંત છે વગેરે વગેરે, પરંતુ તે સમયે આપણે એવું વિચારીએ છીએ કે આ પરિસ્થિતિ માટે વિશ્વમાં સૌથી વધારે જવાબદાર કોણ છે? જો આપણને એ અહેસાસ હશે કે આના માટે હું પણ જવાબદાર છું જ, દ્વાપરથી કલાયુગના અંતસુધી મારા કર્મો દ્વારા મેં પણ વિશ્વને બગાડ્યું છે તો તેને સુધારવાની જવાબદારી પણ મારી જ છે તો આપણામાં તેને સુધારવાની જવાબદારીનો ભાવ પણ સહજ ઉત્પન્ન થશે. પ્રકૃતિએ અત્યાર સુધી કરેલી આપણી સેવા તેમજ કરેલા ઉપકારને તેમજ તેની સામે આપણે કરેલા પ્રકૃતિના શોષણને યાદ કરીશું તો તેને પણ સુધારવાની જવાબદારીનો ભાવ (Sense of Responsibility) આપણામાં સહજ રીતે ઉત્પન્ન થશે.

આવો, આપણે સૌ ચિંતનશીલની સાથે સાથે સંવેદનશીલ તેમજ ભાવનાશીલ પણ બનીએ અને અનુભૂતિના સાગરમાં સમાઈ જઈ આપણી મનસા સેવાને વધુ અસરકારક બનાવીએ .

--: ઓમ શાંતિ :-