

સુખનો સૌથી ટૂંકો રસ્તો: શ્વાસ

શ્વાસ સાધારણ વાત નથી, સમગ્ર પ્રાણની વ્યવસ્થા એની સાથે જોડાયેલી છે, જેવા શ્વાસ હશે એવી જ વ્યવસ્થા કે અવ્યવસ્થા તમારા પ્રાણમાં પેદા થશે.

ભારતીય પરંપરામાં આત્મિક સ્વતંત્રતાને જ વાસ્તવિક મુક્તિ માનવામાં આવી છે. પ્રસ્તુત છે ચીનના મહર્ષિ લાઓ ત્સેએ બતાવેલાં ત્રણ સૂત્ર. આ ત્રણે સૂત્રો શ્વાસની ખાસ વિધિ પર આધારિત છે. શ્વાસ એક અદ્ભુત ચાવી છે, એક કુદરતી અણુ-અસ્ત્ર, જે મનની ગાંઠોને કાપી શકે છે. ઓશોએ લાઓ ત્સેનાં સૂત્રો પર વિસ્તારપૂર્વક ભાષ્ય કર્યાં છે.

પહેલું સૂત્ર: શ્વાસ નાભિથી લેવા માંડો. યાદ રહે, ચાલતાં-ઊઠતાં-બેસતાં શ્વાસ નાભિથી જ ચાલુ રહેવો જોઈએ. માત્ર ત્રણ અઠવાડિયાં પ્રયોગ કરો. તમે દંગ થઈ જશો કે શ્વાસ નાભિથી ચાલ્યા તો કેટલા ક્રોધ વિલીન થઈ ગયા, કેટલીય ઇષ્ટ્યા ખોવાઈ ગઈ, કેટલીય તાણ ગાયબ થઈ ગઈ, ઊંઘ ગાઢ થઈ ગઈ અને વ્યક્તિત્વ સંતુલિત થવા લાગ્યું.

શ્વાસ સાધારણ વાત નથી, સમગ્ર પ્રાણની વ્યવસ્થા એની સાથે જોડાયેલી છે, જેવા શ્વાસ હશે એવી જ વ્યવસ્થા કે અવ્યવસ્થા તમારા પ્રાણમાં પેદા થશે. આધુનિક માનવી હંમેશાં તાણ અને ક્રોધ સાથે જીવે છે. જ્યાં સુધી અંદર ક્રોધ છે, ઇષ્ટ્યા છે, ત્યાં સુધી માણસ ખરા અર્થમાં સ્વતંત્ર નથી થઈ શકતો. એ પોતાના જ દુર્ભાવોનો ગુલામ રહે છે. તમે ક્રોધ કરતી વખતે લયબદ્ધ રીતે શ્વાસ નહીં લઈ શકો અને લયબદ્ધ શ્વાસ લો તો ક્રોધ નહીં કરી શકો. ક્રોધની ક્ષણોમાં શ્વાસે ઊખડી જ જવું પડે, કેમકે તો જ ચિત્ત અને શરીર ગરમ થઈ શકે છે, શરીરની અંદરનાં કેન્દ્રો 'ઝેર' ઓડી શકે છે.

બીજું સૂત્ર: શ્વાસ બહાર જતો હોય એના પર સદા ધ્યાન આપવું, પણ અંદર આવતા શ્વાસ પર બિલકુલ ધ્યાન ન આપવું. શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે એને જેટલા જોરથી બહાર કાઢી શકાય એટલા જોરથી કાઢવો. પ્રયત્નપૂર્વક અંદર શ્વાસ ન લેવો. જેટલો સાહજિક રીતે આવી જાય એટલાને જ આવવા દેવો. શ્વાસ આવવાની પ્રક્રિયા અસ્તિત્વ પર છોડી દેવી અને બહાર કાઢવાની પ્રક્રિયા આપણાથી થઈ શકે એટલા જોરથી કરવી. એનાં પરિણામો ચમત્કારી હોય છે.

ઓશો આ રીતે સમજાવે છે:

આપણે સૌ શ્વાસ લેવામાં ઘણી ઉત્સુકતા બતાવીએ છીએ, પણ શ્વાસ છોડવામાં નહીં. માત્ર શ્વાસ લેવા પૂરતું જ શું કામ, આપણું આખું જીવન જ 'લેવા' પર નિર્ભર હોય છે, 'આપવા' પર ક્યારેય નહીં. જે વ્યક્તિ શ્વાસ છોડવા પર ભાર મૂકશે અને લેવા પર નહીં, એના આખા વ્યક્તિત્વમાં દાન કરવીની અને આપવાની વૃત્તિ આપોઆપ ઊંડાણ ધારણ કરી લેશે અને લેવાનું ઓછું થઈ જશે. એક માણસના શ્વાસોરજાસની ચકાસણી કરીને આપણે કહી શકીશું કે એ માણસને લેવામાં રસ હશે કે આપવામાં. તમે શ્વાસને દગો નથી આપી શકતા.

કંજૂસ માણસ શ્વાસ છોડતી વખતે ક્યારેય સુખનો અનુભવ ન કરી શકે. એ ફક્ત લેવામાં જ એનો અનુભવ કરી શકે છે. કંજૂસ વ્યક્તિ ફક્ત ધનને જ નથી રોકી રાખતી, એ બધું જ અટકાવે છે. એ બધાં પર કબજો રાખવામાં જ જીવન વિતાવે છે. સોમાંથી નેવું કિસ્સામાં શારીરિક કબજિયાત તમારા ચિત્તની કંજૂસાઇનું પરિણામ હોય છે. બધી જ ચીજોને રોકવા ઇચ્છતી વ્યક્તિ અજાગૃત રીતે મળને પણ રોકે છે. એ શ્વાસને પણ રોકી લે છે.

પરંતુ જીવનનો નિયમ છે: જેટલું વધુ આપશો એટલું વધુ મળશે. તમે શ્વાસ છોડવામાં કંજૂસાઇ બતાવી તો તમે કંઈ મેળવી નહીં શકો, કેમકે ક્યાંથી મેળવશો? માત્ર મલિન શ્વાસ અંદર એકઠા થઈ જશે. માત્ર કાર્બન ડાયોક્સાઇડ અંદર જમા થઈ જશે. આપણા શ્વાસનયંત્રમાં છ હજાર જેટલાં છિદ્રો છે. આપણે વધુમાં વધુ દોઢથી બે હજાર છિદ્રો સુધી જ શ્વાસ લઈ શકીએ છીએ.

ચાર હજાર છિદ્ર સદાય કાર્બન ડાયોક્સાઇડથી ભરાતાં રહે છે. આપણે એને ક્યારેય ખાલી જ નથી કરતાં. આપણે ગંદકીને આપણી અંદર જમા થવા દઈએ છીએ. આપણે ઉપર ઉપર જ જીવ્યા કરીએ છીએ અને અંદર ગંદકીનાં પડ પર પડ ચડતાં જ રહે છે.

આપણો બધો ક્રોધ, આપણી બધી ધૃણા, આપણી બધી ઇચ્છા એટલા માટે છે કે આપણે આપવું નથી, માત્ર લેવું છે. આપણા જીવનની સમસ્યા શી છે? એ જ કે આપવાની આપણને જરાય ઇરછા નથી અને ઘણું બધું લઈ લેવાની ઇરછા ખૂબ છે, જે આપી નથી શકતો એને કંઈ નહીં મળે અને જે આપી

શકે છે એને હજારગણું પાછું મળી શકે છે. કાર્બન ડાયોક્સાઇડને ઉલેચો એટલે ઓકિસજન તરત અંદર ભરાઈ જશે. આ જ આખા જીવનનું સૂત્ર છે.

ત્રીજું સૂત્ર: શ્વાસની આ જે આવનજાવન છે એનાથી પોતાને જુદા ન સમજો. શ્વાસ બહાર જાય ત્યારે માનો કે હું બહાર જતો રહ્યો અને શ્વાસ અંદર જાય ત્યારે સમજો કે હું અંદર આવી ગયો. પ્રાણ સાથે એક થઈ જાવ. આપણે કહીએ છીએ કે શ્વાસ મારી અંદર આવ્યો અને શ્વાસ મારામાંથી બહાર ગયો. આનાથી બરાબર ઊલટું આપણે કરવાનું છે: શ્વાસ સાથે હું બહાર ગયો અને શ્વાસ સાથે અંદર આવ્યો. હું જ બહાર છું અને હું જ ભીતર છું. શ્વાસ સાથે આ શરીરની બહાર વિરાટ શરીરમાં જાઉં છું, શ્વાસ સાથે જ આ શરીરની અંદર આવું છું.

ચાલતાં, ઊઠતાં, બેસતાં એ વિચારને એક જાપમંત્ર બની જવા દો. શ્વાસ સાથે હું ભીતર ગયો અને શ્વાસ સાથે હું બહાર ગયો એ ધીરે ધીરે જાપની જેમ તમારી અંદર ગુંજવા લાગે તો એ પરમ મુક્તિનો રસ્તો બની જશે. નવી પેઢી માનસિક રીતે બંધનમુક્ત હશે તો જ એ સમાજને અને છેવટે દેશને સ્વતંત્ર કરી શકશે, પરંતુ આ લડાઈ એમણે પોતે લડવી પડશે, પોતાની જાત સાથે જ, કેમકે કામ એમની મનોભૂમિમાં થવું જોઈએ. એ જ તેમનો સ્વાતંત્ર્યસંગ્રામ થશે.

લેખક: અજ્ઞાત

વિપુલ દેસાઈ - desaivm50@yahoo.com

<http://suratiundhiyu.wordpress.com/>