

## એકાંતના વિવિધ તબક્કાઓ

જો તમને એ વ્યક્તિ ગમતી હોય જેની સાથે અત્યારે તમે એકલા છો, તો તમને એકલાપણુ ક્યારેય નહિ લાગે. એકાંતમાં મૂળતઃ અન્ય માણસોથી દૂર રહેવાની વાત છે. એકાંતમાં રહેવાના અનેક તબક્કાઓ અને ભૂમિકાઓ છે. પ્રારંભમાં ભીડથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત એકલા રહીને કોઈ સારી પ્રવૃત્તિ કરવી એ પ્રારંભિક અને પહેલા તબક્કાનું એકાંત છે. આ એકાંતમાં શરીર અને મન સક્રિય છે. પ્રકૃતિ અને પર્યાવરણ સાથે સમય વિતાવવો એ બીજા તબક્કાનું એકાંત છે. પ્રકૃતિના દ્રશ્યો જોવા, પક્ષીઓના અવાજો સાંભળવા, પ્રકૃતિના ખોળામાં આરામ કરવો એ આ એકાંતમાં આવે છે.

એકલા બેસી કોઈ સારું પુસ્તક વાંચવું કે લખવું અથવા કોઈ મૌલિક સર્જન કરવું એ ત્રીજા તબક્કાનું એકાંત છે. એકાંતમાં પુસ્તક વાંચવાનો કે લખવાનો આનંદ જ કંઈક અલગ છે. લેખકને જો એકાંત મળી જાય તો એ અદ્વિતીય લેખન દ્વારા મૌલિક સાહિત્ય સર્જન કરી શકે છે. એકલા બેસી જે વિચારો આવે એ ડાયરીમાં ઉતારી વિચારોની અભિવ્યક્તિ કરવી એ ચોથા તબક્કાનું એકાંત છે. ડાયરી લખવી એ ખૂબ સારી અને ઉપયોગી આદત છે. ડાયરી લખવાથી તન - મન સ્વસ્થ બને છે, જીવન પ્રત્યેનો દ્રષ્ટિકોણ વધુ સ્પષ્ટ બને છે. વિચારોને અભિવ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા વધે છે.

એકલા ધ્યાનમાં બેસી વિચારોને સાક્ષી ભાવે જોતાં જોતાં અચાનક થોડીવાર માટે નિર્વિચારમાં સરી પડવું અને આનંદની અનુભૂતિ કરવી એ છેલ્લા અને પાંચમા તબક્કાનું એકાંત છે. આ એકાંતમાં યોગીઓ રહેતા હોય છે. આ એકાંત ધ્યાન અને મૌન માટે ઉત્તમ છે. એકાંતમાં ઊંઘ પણ લઈ શકાય અને એકાંતમાં મૌન પૂર્વક ધ્યાન પણ કરી શકાય. આ તબક્કો મૌન - ધ્યાન માટે છે. મૌન અને ધ્યાનમાં અદભૂત તાકાત રહેલી છે. મૌન અને ધ્યાનથી ભીતરની ઉર્જાનો વિસ્ફોટ થાય છે. આ ઉર્જાના પ્રભાવથી અનેક કલ્પનાતીત ચમત્કારો એની મેળે થવા લાગે છે. સાધક ધ્યાન દ્વારા જ્યારે નિર્વિચાર બને છે ત્યારે આત્મ સાક્ષાત્કારની ઘટના ઘટવા લાગે છે.

હું એકવાર મારા મિત્ર સાથે યાત્રા કરતો હતો, અમે બહુ ઓછું બોલતા, અમે સાથે મળીને માત્ર શાંત હતા. જ્યાં જરૂરી હોય ત્યાં થોડા શબ્દોથી વાત થઈ જતી, બાકી બે શબ્દો વચ્ચે અમે પોત પોતાના મૌનનો આનંદ માણતા હતા. એ મૌન અને આનંદ બંને દિવ્યતાનો બોધ કરાવતા હતા. રમણ મહર્ષિ હંમેશા મૌનમાં રહેતા અને મૌનમાં રહી એ મૌન સંવાદ કરતા. એમના દિવ્ય મૌનથી અનેક ભક્તોની મુશ્કેલીઓ આપમેળે ઉકેલાઈ જતી હતી.

- સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી  
પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન: રાજકોટ