

જીવન મુક્તિ

પરમહંસ નિત્યાનંદ

સંક્ષિપ્ત પરિચય

('Living Enlightenment - An Introduction' in Gujarati)

આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલી મેડીટેશન પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ લાઈફ બ્લીસ ફાઉન્ડેશન (LBF) ના માન્ય શિક્ષક તરફથી વ્યક્તિગત સૂચનો પછીજ કરવાનો છે. જો કોઇ LBF ના ધ્યાનના કાર્યક્રમમાં ભાગ લીધા વગર જ આ ધ્યાન પધ્ધતિઓનો પ્રયોગ કરશે તો તે પોતાના જોખમે જ કરશે. આ લેખક કે LBF આ કૃત્યના પરિણામો માટે કોઇ રીતે જવાબદાર નથી.

પ્રકાશક :
લાઈફ બ્લીસ ફાઉન્ડેશન

કોપી રાઈટ - © 2009 - 'જીવનમુક્તિ' વર્ષ
પ્રથમ આવૃત્તિ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૯, ૨૦૦૦ પ્રત

ISBN 10: 1-60607-076-2 ISBN 13: 978-1-60607-076-5

સર્વ હક્કો આરક્ષિત છે. આ પ્રકાશનો કોઈપણ ભાગની પ્રકાશકની લેખિત પરવાનગી વગર, મીકેનીકલ, ઈલેક્ટ્રોનીક, ફોટોકોપી, રેકોર્ડીંગ કે બીજા કોઇ સાધનોથી નકલ કરવી, સ્ટોર કરવી, પ્રસારિત કરવી નહિ. આ પુસ્તકમાંની કોઈપણ માહિતીનો વ્યક્તિગત રીતે ઉપયોગ કરો તો તમારા કાર્યો માટે લેખક અને પ્રકાશકની કોઇ જવાબદારી નથી.

આ પુસ્તકના વેચાણની આવક ચેરીટિબલ પ્રવૃત્તિઓ માટે વાપરવામાં આવે છે.
મુદ્રક : વાય. એસ. કોમ્પ્યુટર્સ, વડોદરા.

જીવનમુક્તિ – સંક્ષિપ્ત પરિચય

જીવનમુક્તિ-સંક્ષિપ્ત પરિચય

'Living Enlightenment - An Introduction' In Gujarati

પરમહંસ નિત્યાનંદ

લાઈફ બ્લીસ ફાઉન્ડેશન દ્વારા પ્રકાશિત

અનુક્રમણિકા

સંઘર્ષ મુક્ત જીવન..... 5
કલ્પના વિરુદ્ધ મનોદર્શન..... 7
યુદ્ધ અને આતંકનો ઈલાજ..... 8
જીવનમુક્તિની પ્રયુક્તિઓ..... 11
શક્તિ-પરિવર્તન માટેની ઊર્જા..... 11
લઘુ રૂપાંતરોનું સામર્થ્ય..... 18
ધર્મ - બ્રહ્માંડનો નિયમ..... 21
આદતો પાછળ રહેલ ગુઢ રહસ્ય..... 23
બુદ્ધિ - સ્વીકારવાની પ્રબુદ્ધતા..... 27
શક્તિ દ્વારા બદલાવ લાવો અથવા
બુદ્ધિ દ્વારા સ્વીકાર કરો..... 27
એટલા સારા કે અવહેલના કરવી અસંભવ..... 34
તમે પોતે જ બ્રહ્માંડની પરિતૃપ્તિ છો..... 36
યોગ્ય માણસોને આકર્ષવા..... 37
તમારા અને બીજાઓનું મૂલ્યાંકન
કરવા એક જ માપદંડ..... 47
યુક્તિ - સ્પષ્ટતા..... 49
અસીમ સાતત્ય..... 52
સ્પષ્ટતાથી નિષ્ક્રિયતા છુટી જાય છે..... 55
ભક્તિ..... 59
સાકાર કે નિરાકાર..... 62
જીવનમુક્તિનો સારાંશ..... 65

જીવનમુક્તિ
સંક્ષિપ્ત પરિચય

સંઘર્ષ-મુકત જીવન

પ્રેમ અને આદર સહિત હું આપ સૌને આવકારૂં છું.

આજનો વિષય છે, જીવન-મુક્તિ.

વેદાંતમાં ત્રણ શબ્દ છે; શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન.

શ્રવણનો અર્થ છે, જે પરમ સત્ય છે એને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવું.મનનનો અર્થ છે, પરમસત્યને આંતરગ્રહણ કરવું. અને નિદિધ્યાસનનો અર્થ, જીવનમાં એ સત્યને આત્મસાત્ કરવું. આજે આપણે જીવન-મુક્તિને અનુરૂપ અમુક સત્ય બાબત વિચાર કરીશું અને એને આત્મસાત કરવાનો પ્રયાસ કરીશું પછી, સ્વાભાવિક જ આપ સૌ જીવન-મુક્તિની અનુભૂતિ પામશો.

'જીવન-મુક્તિ' શબ્દ પ્રયોગ કરીને હું શું કહેવા માંગુ છું ?

જીવન-મુક્તિનો અર્થ છે, સંઘર્ષ-મુકત જીવન, કોઇપણ પ્રકારના સંઘર્ષ વિના જીવવું. શરીર, મન તથા તમે જેને વિશ્વ તરીકે

અનુભવો છો તે બધામાં. અહીં મેં 'વિશ્વ' એટલું જ ના કહ્યું. ના, મેં તમે જે વિશ્વ તરીકે અનુભવો છો એવુ કહયું .

લોકો મને પુછે છે : 'સ્વામીજી,આ સંઘર્ષમય વિશ્વમાં કઇ રીતે અમે સંઘર્ષ-મુકત થઇ શકીએ ? એ અશકય છે. જયારે સમસ્ત વિશ્વ નીરવ,શાંત અને સુખી હોય, ત્યારે જ વ્યકિત સંઘર્ષ-મુકત બની શકે.'

એક વાત સમજી લો. એ કયારેય નથી બનવાનું. સમસ્ત વિશ્વમાં શાંતિ હોય એવું કશું છે જ નહિ. એ કયારેય હતું જ નહી અને હશે પણ નહિ. આ સમસ્ત વિશ્વને કયોરય પૂર્ણતઃ શાંતિમય નહિ બનાવી શકો. સમસ્યાઓ એ લોકો જ ઊભી કરે છે જે વિશ્વને શાંતિમય બનાવવાનો દાવો કરે છે.

હકિકતમાં, મેં ઘણી વખત ધ્યાનકક્ષમાં જોયું છે, કે જે સ્વયંસેવકો 'શાંતિ ! શાંતિ ! ની બુમો પાડતા હોય છે એ વાતોમાં વ્યસ્ત થોડાક શ્રોતાઓ કરતા વધુ અવાજ કરતા હોય છે. દાવો એમનો એ હોય છે કે એ શાંતિ સ્થાપિત કરે છે, પણ અંતે તો શ્રોતાઓ અને સહયોગીઓ કરતાં વધુ અવાજ એ જ કરતા હોય છે.

એ પ્રમાણે જે લોકો શાંતિ લાવવાનો પ્રયાસ કરે છે એ વધુ સમસ્યાઓ પેદા કરતા હોય છે.

છેલ્લા ત્રણ હજાર વર્ષોમાં પાંચ હજાર યુદ્ધ લડાયાં છે. અને યુદ્ધ કર્તાઓ સદા એ દાવો કરતા આવ્યા છે કે દરેક યુદ્ધ વિશ્વશાંતિ સ્થાપવા માટે લડાયું છે. એ દરેક નેતા જેણે યુદ્ધ જાહેર કર્યું એણે એવો દાવો પણ કર્યો કે એ વિશ્વશાંતિ સ્થાપિત કરી રહ્યો છે. પણ જે અગત્યનું સત્ય છે તે બધાજ ભૂલી ગયા છે. જયારે તમે સંઘર્ષ-મુકત જીવન જીવવા માંડો છો, ત્યારે જેને તમે વિશ્વ-તરીકે અનુભવો છો તે પણ સંઘર્ષ-મુકત થઇ જશે. તમારા મનોદર્શનમાં અનુભવાતું વિશ્વ સંઘર્ષ મુકત હશે.

કલ્પના વિરૂદ્ધ મનોદર્શન

એ સમજો કે મનોદર્શન એ કલ્પના કરતાં જુદી વાત છે. જયારે તમે મનોચક્ષુથી જુઓ છો, ત્યારે તમારો અંતરાત્મા જાણે છે કે જે તમે જોઇ રહ્યાં છો એ ઘટિત થવું સંભવિત છે. કલ્પનાની બાબત એ છે કે તમારો અંતરાત્મા સ્પષ્ટતઃ જાણે છે કે જે તમે કલ્પી રહ્યાં છો એને વાસ્તવિકતા સાથે કોઇ સંબંધ નથી.

કલ્પના અને મનોદર્શન વચ્ચેનો તફાવત સમજો, કલ્પનાની બાબતમાં જયારે તમે કંઇ કલ્પો છો, ત્યારે તમારો આત્મા જાણે છે કે તમે માત્ર કલ્પના કરી રહ્યાં છો. મનોદર્શન બાબતમાં તમને કોઇ એક માર્મિક પળે એ જ્ઞાન થાય છે કે આની એક વાસ્તવિક સંભાવના છે. કલ્પના અને મનોદર્શન વચ્ચે રહેલો

આ સુક્ષ્મ ફેર છે. જ્યારે જે કંઇ તમે મનોદર્શનમાં જુઓ છો એ જો સંઘર્ષ-મુકત હોય, વાસ્તવમાં તમે તમારા અંતરાત્મામાં સંઘર્ષ-મુક્તિ અનુભવી રહ્યાં હો, તો તમે નિશ્ચિત જીવન-મુકિતનું પ્રતિક છો; તમે વિશ્વમાં શાંતિ પ્રસરાવી રહ્યા છો. એ જ સંભવિત છે. બીજું બધું અસંભવ છે.

એક લઘુકથા

દરિયા કિનારે એક બાળક સ્નાન કરવા માટે રાહ જોઇ રહ્યો હતો. એની માતાએ પુછયું :'તુ' સ્નાન કર્યા વિના કેમ રાહ જોઇ રહ્યો છે ?' બાળકે ઉત્તર આપ્યો : 'ના' પણ બધાં મોજાને બેસી જવા દો. ત્યાર પછી હું સ્નાન કરીશ.

એ કદી બનવાનું નથી. સમસ્ત વિશ્વ સુખી થાય અને શાંતિમય બની રહે, જીવન-મુક્તિ સર્વત્ર પ્રસરે એની રાહ જોઇને તમે બેસી ન રહી શકો. આ તથ્ય જો તમે સમજો, તો તમે શાંતિ પેદા કરવાના અનાવશ્યક પ્રયત્નોમાંથી રાહત પામશો.

યુદ્ધ અને આંતકનો ઇલાજ

લોકો મને પૂછે :'સ્વામીજી, ઠેરઠેર યુદ્ધ અને આંતકનો પ્રસાર જોઇને તમને પીડા નથી થતી ? અને ગરીબી નાબૂદ કરવા માટે તમારી પાસે શું ઇલાજ છે?'

હું એમને કહું છુંકે જો તમે બીજાની પીડા જોઇને પીડિત થશો, તો તમે આ પૃથ્વી પર પીડાના પ્રમાણમાં માત્ર વધારો જ કરશો. પીડિતોને તમારા સ્તર સુધી ઊંચકવાને બદલે તમે એમના સ્તર સુધી નીચે ઊતરી આવશો. એમને તમારા સ્તર પર લાવવાનો પ્રયાસ કરો. એમની ચેતનાવસ્થામાં અને જીવન પ્રતિ એમની ધારણામાં બદલાવ લાવો. જો તમે સતત એમના વિશે જ વિચારતા રહેશો અને ખુદ વિષાદ અનુભવશો, તો તમે પણ એમના દુઃખભર્યા સ્તર પર પહોંચી જશો. અને તો, આપણી પાસે પીડિતોની સંખ્યામાં એક વધુ વ્યકિતનો વધારો થશે. એથી કોઇ ફાયદો નથી થવાનો. માત્ર જ્યારે તમે જીવનમુકત બની જીવશો ત્યારે જ તમે શાંતિ સ્થાપિત કરવાના પથ પર અગ્રેસર થઇ શકશો.

તો હું 'જીવન-મુકત' શબ્દ પ્રયોગથી શું અર્થ તારવું છું ?

'જીવન-મુક્તિનો અર્થ છે. શારિરીક,માનસિક તથા જે તમે વિશ્વ તરીકે અનુભવો છો એ સ્તર પર એક સંઘર્ષ-મુકત જીવન જીવો, તે મેં 'વિશ્વ' શબ્દ નથી વાપર્યો. ના, હું એમ કહી રહ્યો છું કે, 'જે તમે વિશ્વ તરીકે અનુભવો છો' એ જ એક માત્ર સંભાવના છે. બીજુ કશુ સંભવિત નથી. જો આ થઇ જાય તો તમે જીવનમુકત છો.

સામાન્ય રીતે આપણે અશક્ય ધ્યેય નક્કી કરતા હોઇએ છીએ અને એ પ્રાપ્ત કરવા મથતા હોઇએ છીએ. અને જ્યારે અસફળ થઇએ છીએ, ત્યારે એમ ખાત્રીપૂર્વક કહીએ છીએ કે આ તો વાસ્તવમાં અસંભવ છે. અને જ્યારે આપણે એની પુષ્ટિ કરીએ કે એ તો અસંભવ છે, ત્યારે આપણે જે થોડો પ્રયાસ કરતા હતા એ પણ બંધ કરી દઇએ છીએ. આપણે સમસ્ત વિશ્વને દોષ દેવા લાગીએ છીએ. ઇશ્વરને દોષ દઇએ કે પછી, જે નજરે ચડે એ દરેકને. એક આખી જીંદગી આ રીતે બીજાઓ પર દોષારોપણ કરવામાં વીતી જાય છે.

માટે પહેલાં એક વાસ્તવિકત ધ્યેય નિર્ધારિત કરો. શું સંભવિત છે એ જાણો અને એ સિદ્ધ કરવા કાર્ય કરો. જ્યારે તમે જાણો છો કે અમુક કાર્ય સંભવિત છે ત્યારે એ સિદ્ધ કરવા પ્રતિ કાર્યરત થાઓ. એમાં જે સામાન્ય સિદ્ધિઓ મેળવશો તો એ પણ તમને સારી રીતે પ્રોત્સાહિત કરશે. એ તમને આગળ વધવા માટેની ખૂબ હિંમત અને આત્મવિશ્વાસ આપશે. ત્યારે તમે ગહન સત્યો તરફ ધૈર્યપૂર્વક આગળ વધતા જશો, તમે સિદ્ધિઓ મેળવતા થશો અને જેને હું 'જીવનમુક્તિ' કહું છું એ પામશો.

જીવનમુક્તિની પ્રયુક્તિઓ

હવે મને આ 'જીવન મુક્તિ' વિશે વધુ વિગતવાર રીતે સમજાવવા દો. એની વ્યવહારૂ કાર્યરીતિ જે તમે તમારા જીવનમાં ઉપયોગમાં લાવી શકો. મેં એમ કહ્યું કે કાયા, મન અને જેને તમે વિશ્વ તરીકે અનુભવો એ ત્રણેની સાથે તમે સંઘર્ષ-મુકત જીવન જીવો એજ જીવન મુક્તિ છે. એ જ સત્ય છે. હવે હું તમને એને લગતી એ પ્રયુક્તિઓ સંબંધી જાણકારી આપીશ જેનો ઉપયોગ તમે તમારા જીવનમાં વ્યાવહારિક જ્ઞાનરૂપે કરી શકો. તમને હું એ પ્રયુક્તિઓ બતાવું છું, જેના દ્વારા 'જીવન મુક્તિ' ને તમે વ્યવહારું જ્ઞાનમાં ઢાળી શકો.

જીવન મુક્તિની ચાર પ્રમુખ પ્રયુક્તિઓ છે.

શક્તિ-પરિવર્તનમાટે ની ઊર્જા

સર્વ પ્રથમ, જેને તમે બદલી શકો એને બદલવું. જીવનમાં જે કંઇ તમે બદલી શકો એને બદલવાની શકિત કે ઊર્જા તમે વ્યકત કરો.

એ સમજો કે આધ્યાત્મિકતા એ કંઇ જીવનનો તામસિક સ્વીકાર નથી. એને એ રીતે ન અપનાવો. તમસનો અર્થ છે આળસ-અકર્મણ્યતા. અને અકર્મણ્યતા એ આધ્યાત્મિકતા નથી.

ભારતમાં ઘણી વખત અકર્મણ્યતાને આધ્યાત્મિકતા રૂપે લેવામાં આવે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ એક સમયે પરમ જ્યોતના પ્રાગટય રૂપે હતી; સંપૂર્ણ ભારતવર્ષનું માળખું જ્યોતિર્મય જીવન કે જીવન-મુક્તિ અર્થે ઘડાયું હતું. પણ કોઇ કરાણોસર, સમયના વીતવા સાથે, જેમ શ્રીકૃષ્ણ કહે છે તેમ એ યોગ નષ્ટ: પરંતપ એ યોગ લુપ્ત થઇ ગયો. મહાવિજ્ઞાન લુપ્ત થઇ ગયું. અને જ્યારે જ્ઞાન લુપ્ત થાય ત્યારે તમસને જ્ઞાન જ્યોત રૂપે લેવાય અને અકર્મણ્યતાની ગણના આધ્યાત્મિકતામાં થાય.

તમારા જીવનમાં તમે જે બદલી શકો એ બદલવાની તમારામાં શકિત છે. લોકો મને પૂછે છે : 'સ્વામીજી, શું જીવન પૂર્વ-નિર્ણિત છે કે અમને અમારી રીતે સ્વતંત્ર અધિકાર છે ?

જીવન એક ટેપ-રેકોર્ડર સમાન છે. જો તમે હસ્તક્ષેપ નહિ કરો તો એ નિર્ધારિત કાર્યક્રમ અનુસાર ચાલતું રહેશે. પણ જો તમારામાં સંકલ્પ શકિત હશે, તો તમે હસ્તક્ષેપ કરી શકશો અને કોઇ પણ પળે સામાન્ય પ્રયત્ન કરીનેય બદલાવ લાવી શકશો. તમારે બહુ ઉગ્ર સંકલ્પ કરવાની જરૂરત નથી. માત્ર સામાન્ય પ્રયાસ ચાલશે. એના દ્વારા તમે નાનાં મોટાં વ્યસનો અને માનસિક પૂર્વગ્રહોથી મુકિત પામી શકશો. હું મદ્યપાન કે ધૂમ્રપાન જેવાં ભારે વ્યસનોની વાત નથી કરતો. હું તો સામાન્ય

માનસિક દુ:ખોની વાત કરું છું, અજંપો જે તમને સતત પીડે છે, એ સંતાપ જેનો ભાર તમે સદા ઉપાડીને ફરો છો એની.

આ સતત રહેતી અકળામણ હવે જાણે એક આદત બની ગઇ છે. હવે તમારી અંદર ક્રોધ કે ખીજ પેદા કરવા માટે કોઇ ઘટનાની જરૂરત નથી પડતી; બસ, તમે રાહ જ જોતા હો છો કે કયારે મોકો મળે ને કોઇના પર ક્રોધ ઠાલવીએ. એ માટે કોઇએ કંઇ ખોટું કર્યું હોય એ જરૂરી નથી. કંઇ ભૂલ કરી હોય એ પણ જરૂરી નથી. માત્ર એ તમારી સામે આવે એટલું પૂરતુ છે. તમે બીજાઓ પર ત્રાટકવાની રાહ જ જોતા હો છો. સવારથી તમારી અંદર કંઇક ઊકળતું હોય છે. આ પણ એક પ્રકારનું વ્યસન બની ગયું છે. પણ આ બધું બદલી શકાય છે. આ સામાન્ય આદતો તત્કાલ બદલી શકાય છે. માત્ર થોડી સમજ શકિતની જરૂરત છે.

તમે કહેશો : 'ના, સ્વામીજી. મેં ઘણી વખત પ્રયત્ન કરી જોયો. પણ સફળ ન થયો. એ થવું હવે અશકય છે.'

એ સમજો કે આ પહેલાં જયારે જયારે શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાનો તમે પ્રયત્ન કરતા હતા, ત્યારે જયાં સુધી તમારો પ્રયત્ન ચાલુ રહેતો ત્યાં લગી શાંતિ જળવાતી હતી. પણ એક વખત શાંતિ

સ્થપાઇ જાય એટલે તમે પ્રયત્ન ચાલુ રાખવાનું ભૂલી જતા હતા.

જ્યારે તમે ભૂલી જાઓ, પ્રયત્નો ચાલુ રાખવાનું બંધ કરી દો, એટલે પેલી અશાંતિ પાછી આવે. પણ ત્યારે તમને એ સમજ નથી હોતી કે અશાંતિ કેમ અને ક્યાં કારણોસર પાછી આવી. તમને માત્ર એટલી ખબર હોય છે કે અશાંતિ પાછી આવી. હકકીતમાં, તમે તમારા પ્રયત્ન બંધ કરી દીધા માટે અશાંતિ પાછી આવી.

તમે એમ પણ કહેશો : 'ના, સ્વામીજી. ગઇ કાલે સવારે મે શાંત રહેવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પણ આજે અશાંત છું.'

ગઇ કાલે સવારે તમે શાંત રહેવાનો પ્રયત્ન કર્યો, પણ સાંજ પડતાં પડતા તમે શાંત રહેવાનું ભૂલી ગયા. તમે પ્રયત્ન કરવા બંધ કરી દીધા અને અશાંતિ પાછી આવી. જ્યારે તમે પ્રયત્ન કરવો બંધ કરો છો, ત્યારે એનું પરિણામ આવે છે. જ્યારે તમે પ્રયત્ન કરવો બંધ કરો છો, ત્યારે મન પાછળ જાય છે. તમને એ પળ યાદ નથી રહેતી. તમને માત્ર એ પળ યાદ હોય છે જ્યારે તમે પ્રયત્ન કરવો શરૂ કર્યો. અને એ પળ યાદ નથી હોતી જ્યારે તમે શાંત રહેવાનું ભૂલી ગયા. તમે તમારા મનને ભટકવા દો છો અને અશાંતિ અનુભવો છો.

માટે આ અગત્યના સત્યને સમજો. જે તમે બદલી શકો છો એને બદલો એ જ શક્તિ છે. જે તમે બદલી શકો છો એને બદલવાની શક્તિ તમારામાં છે. તમારા જીવનમાં તમે ઘણી વસ્તુઓ બદલી શકો છો. પણ એ માટેની શક્તિને તમે વ્યકત નથી કરતા.

હું તમને એક સત્ય ઘટના કહું.

થોડા દિવસ પહેલાં એક માણસ મારી પાસે આવ્યો અને કહ્યું: 'સ્વામીજી, હું મારી જાતને તમને સમર્પિત કરું છું તમે મને બચાવો.'

મે એને પૂછ્યું: 'તમે આ સમર્પણ એટલે શું કહેવા માંગો છો? અને કેમ તમે એમ ઇચ્છો છો કે હું તમને બચાવું?'

એણે જવાબ આપ્યો; 'સ્વામીજી,મને દુરાચારી જગ્યાઓમાં જવાની ખરાબ આદત પડી ગઇ છે. હું મારી પત્ની પ્રતિ વફાદાર નથી. હવે જ્યારે હું તમને સમર્પિત થયો છું, ત્યારે તમે મારી આ ખરાબ આદત છોડાવો. મને મદદ કરો.'

હું બેઠો અને એની સાથે થોડો સમય ગાળ્યો. મેં એને કહ્યું: 'આ તો ખોટું છે. તું તારી પત્ની વિશે કેમ નથી વિચારતો ? તું પ્રેમ પ્રતિ ઉદાસીન થઇ ગયો છે. તારી પત્ની સાથેના તમારા

સંબંધને તું અનાદારપૂર્ણ દ્રષ્ટિએ નિહાળી રહ્યો છે.' મારી સાથે થોડા વધુ વાર્તાલાપ પછી એ વિદાય થયો.

થોડા અઠવાડિયાં પછી એ પાછો આવ્યો. એણે કહયું: 'સ્વામીજી, તમે મને જરા પણ બચાવ્યો નથી. હું તમારે શરણે આવ્યો. પણ હું હજુ એ જ કરું છું જે પહેલાં કરતો હતો.'

મે પૂછયું : 'તું કહેવા શું માંગે છે ?' એણે કહ્યું: 'જુઓ, હું તમારે શરણે આવ્યો. પણ એથી મારામાં કોઇ ફેર નથી આવ્યો. હું તો હજુ એનો એજ માણસ છું જે પહેલાં હતો.'

મે એને પુછયું: 'તું શું કહેવા માંગે છે ? તું શું એમ ઇચ્છે કે હું તારી ગાડીની ચાવીઓ સંતાડી દઉં અને તને એમ કહું કે હવે કયાંય બીજે જઇશ નહિ ? અરે ભાઇ, તું એક સ્વતંત્ર વ્યકિત છે.... તુ જે રીતે જીવવા માંગે છે એ રીતે જીવવાની સ્વતંત્રતા તને જોઇએ છે... હું તો તને માત્ર જ્ઞાન આપી શકું. એનો જીવનમાં શી રીતે ઉપયોગ કરવો એ તારે જોવાનું છે.'

ત્યાર પછી મે એને કહ્યું : આ 'શરણે' શબ્દ વાપરીને તું કહેવા શું માંગે છે ? એમ કહીને મારે તને બચાવવો જોઇએ એમ કહેવા પાછળનો તારો આશય શું છે ? જો તુ અંતિમ પગલુ ઇચ્છતો હોય તો તું બેસ અહીં અને કયાંય જઇશ નહિ.'

'ત્યારે તું જ કહેશે કે ના, ના, મને મારી સ્વતંત્રતા જોઇએ. મને એ તો જોઇએ જ. અને ત્યારે મારે કહેવું પડશે, ભલે તું સ્વતંત્ર રહે. પણ આ જ્ઞાન પણ સાથે રાખ. એથી તું તારું જીવન જ્ઞાની જ્ઞાન પૂર્વક ગાળી શકીશ.'

'ખરેખર તો, તારે જ્ઞાન જોઇતું નથી. તને અનર્ગલ સ્વાતંત્ર્ય જોઇએ છે. જયારે કંઇક વિપરીત થાય છે, ત્યારે તું કહે છે, ના, ના, હું તો આ દેવને શરણે ગયો છું; હું તો અમુક ગુરુંને શરણે ગયો છું; પણ તોય કશું થયું નથી.'

'તારી પાસે તારા જીવનની ઘણી વસ્તુઓ બદલવાનું સ્વાતંત્ર્ય છે. પણ તું એમને બદલવા માંગતો જ નથી. એ જવાબદારી ઉપાડવા તું તૈયાર નથી. પણ જો તારી પાસે જ્ઞાન હોય, તો તારી સ્વતંત્રતાનો ઉપયોગ તું સમજદારીપૂર્વક કરશે. તારા સ્વાતંત્ર્યનો દુરોપયોગ કરવાનું વિચારીશ પણ નહિ. તારા જીવનની જવાબદારી તું જ ઉપાડીશ.'

'એ સમજ કે તું જ એ દેવ છે જે તને ખુદ્દને બચાવી શકે છે. એ તું જ છે જે તને ખુદ્દને ઉપર ઊંચકી શકે છે. જો તું તારો ઉદ્ધાર ન કરી શકે તો તું તારો પોતાનો સૌથી મોટો દુશ્મન છે. જો ઊંચકી શકે છે તો તું તારો પોતાનો સૌથી મોટો મિત્ર છે. એ તું જ છે જેણે પોતાના માટે આ કરવાની જરૂરત છે.'

માટે જ્યોતિર્મય જીવન કે જીવન મુક્તિ પામવાની સર્વ પ્રથમ પદ્ધતિ એ છે કે જીવનમાં જે તમે બદલી શકો છો એને બદલવાની શક્તિ વ્યક્ત કરો.

લઘુ રૂપાંતરોનું સામર્થ્ય

એક વધુ વાત. જે સામાન્ય વસ્તુઓમાં તમે બદલાવ કરશો એ પણ તમારા જીવનમાં ફેરબદલ લાવશે. એ સમજો કે જે નાનો સરખો બદલાવ પણ તમે કરો છો એના સામર્થ્યને તમે નથી ઓળખતા. જો પ્રતિદિન તમે સામાન્ય વસ્તુઓમાં રૂપાંતર લાવશો, દરરોજ નાની નાની વસ્તુઓમાં, તો એક કે બે વર્ષમાં તમે જોશો કે મહત પરિવર્તન થયું છે.

એકાએક તમે સામાન્ય રૂપાંતરોની એકત્રિત અસર જોઇ શકશો. થોડા સમયમાં તો એ સામાન્ય રૂપાંતરો વિશાળ બદલાવ લાવી દેશે. એ પણ એ સામાન્ય બદલાવોની અસર હશે. પણ, કોણ જાણે કેમ, આપણે સામાન્ય બદલાવોને અગત્ય આપતા જ નથી. આપણને તો તત્કાળ પરિવર્તન જોઇએ છે. પણ એ માટેની ઉત્કટતા આપણામાં નથી. એક માત્ર વિકલ્પ રહે છે આપણી શકિત દર્શાવવાનો. એ શકિત જેના દ્વારા તમે જે કંઇ બદલી શકો છો એને બદલો.

લોકો, સામાન્ય રીતે ફરિયાદ કરતા હોય છેઃ 'ના, સ્વામીજી, હું ખરાબ આદતો બદલવા માંગુ છું, પણ હું સિગારેટ કે શરાબ છોડી નથી શકતો. હું મારી આદતો બદલી નથી શકતો.

'એ સમજો કે આ તમે ઇચ્છીનેય બદલી નથી શકતા કારણ કે એ તમારા જીવનનો હિસ્સો બની ચૂકયા છે. પણ એવું કંઇક છે જે તમે તરત જ બદલી શકો છો. એને હું જ્ઞાનાત્મક બદલાવ કહું છું, એકાએક બદલાવું એ જ્ઞાનાત્મક મનોદષ્ટિનો બદલાવ છે. પણ એ શકય બને એ માટે તમારે તમારી સમજ બદલવી જરૂરી છે.'

તમે તમારા વિશે તમારી જે સમજ છે એને બદલો, વિશ્વ વિશે અને તમારા જીવન વિશેની સમજને બદલો, બીજું કંઇ કરવાની જરૂરત નથી. બહુ સાદી વાત છે. પણ જ્યારે એને અનુસરશો ત્યારે તમે જોશો કે એ ઘરમૂળ બદલાવ લાવે છે. ત્યારે જ્ઞાનાત્મક બદલાવ આપોઆપ ઘટિત થશે.

જુઓ કે જયાં જયાં 'શકિત' શબ્દનો પ્રયોગ કરું છું, એટલે જે તમે બદલી શકો છો એ બદલવાની શકિત, ત્યારે મારા કહેવાનો મતલબ એ હોય છે કે તમે જે રીતે વિચારવાને ટેવાએલા છો એ રીત બદલો. જ્યારે જ્યારે હું લોકોને બદલાવ બાબત કહું છુ, ત્યારે ત્યારે તરત એ ધૂમપાન કે મદ્યપાન છોડી દેવાનો

પ્રયાસ કરે છે. એ ખોટા પરિપ્રેક્ષ્યમાં શરૂઆત કરે છે. એ શરાબ કે સિગારેટ કે એવું કોઇ પ્રબળ વ્યસન છોડવા પરિશ્રમ કરે છે. એ પ્રયાસ અવશ્ય નિષ્ફળ જવાનો.

તમારે તમારી વૈચારિક પ્રણાલી બદલવાની જરૂરત છે. પ્રથમ તમારી સમજ બદલવી પડે. તમારી પાસે ઘણાં મંતવ્યો અને ખ્યાલો હોય છે,આ દુનિયા વિશે ઘણાં પ્રકારની માન્યતાઓ હોય છે,અને આ બધું ઘણી વખત તમને તથા અન્યને કનડે છે. ખલેલ પહોંચાડે છે. પહેલાં એ બધું બદલો.

હકકીતમાં, જો તમે જે રીતે વિચારો છો એ રીત માત્ર બદલો તો તમારી ટેવો આપમેળે બદલાઇ જશે. અને જો ન પણ બદલાય, તોય વાંધો નહિ. એનો અર્થ એ નથી કે હું તમને કંઇ પણ મનસ્વી રીતે કરવાનો પરવાનો આપી રહ્યો છું. ના, ના ! પણ તમે જે રીતે વિચારો છો એ રીતે નિખાલસતાપૂર્વક બદલાવું શરૂ કરશો,તો ઘણી આદતો આપોઆપ છૂટી થઇ જશે.

તમે પણ આપોઆપ બદલાશો. તમે એ પણ જોશો કે તમારું સમસ્ત જીવન એક જુદું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. તમારી સમજશકિત, જે રીતે તમે વિચારો છો એ.....બધું બદલાશે. તમારા આંતરિક સોફ્ટવેર (કાર્યશૈલી) ને નવી કાર્યશૈલીમાં

ઢાળી શકશો. પ્રત્યેક વસ્તુ બાબત એક નવીન સ્પષ્ટતા અને સમજણ ઉત્પન્ન કરી શકશો.

ધર્મ–બ્રહ્માંડનો નિયમ

એક વધુ સત્ય સમજો. એ છે, ધર્મ. ધર્મ એ પરમ અસ્તિત્વની કાર્યપદ્ધતિને લગતો પ્રમાણભૂત કાનૂની અભિગમ છે. ધર્મ એ કોઇ માન્યતા કે પ્રણાલી નથી. તમે જો કોઇ કાનૂની નિષ્ણાત સાથે વાત કરશો તો તમને દેશ કઇ રીતે કાર્ય કરે છે એનો ખ્યાલ આવશે. એજ પ્રમાણે જો તમે બ્રહ્માંડના પ્રેમનો અનુભવ કર્યો હોય એવી કોઇ આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ પાસે જશો, એની સાથે વાત કરશો, એના સંપર્કમાં રહેશો અને એની વિચારધારાથી પરિચિત થશો, તો તમને પરમ અસ્તિત્વ કઇ રીતે કાર્યરત રહે છે. એનો ખ્યાલ આવશે.

હું જે કંઇ કહું છું એ બ્રહ્માંડનો કાનૂની મત છે. અને એને જ હું ધર્મ કહું છું. ધાર્મિક હોવું એટલે અમુક તથ્યો વિશે માન્યતા ધરાવવી નથી. એ જાણકારી પ્રાપ્ત કરવી કે કઇ રીતે બ્રહ્માંડ કાર્ય કરે છે, એ જાણકારી મેળવવી કે કઇ રીતે કુદરત દ્વારા નિર્મિત ધારાધોરણ કાર્ય કરે છે, એને ધર્મ કહે છે. એ વાત બરાબર સમજો કે જો તમે એમ માનતા હો કે આજે મેં કંઇક

ખોટું કામ કર્યું છે અને માટે આવતી કાલે મારી સાથે કંઇક અનિષ્ટ ઘટના ઘટશે તો એનું નામ ધર્મ નથી.

જે કંઇ વાસ્તવમાં ઘટે છે એની સાથે સલંગ્ન હોવાની ભાવના અનુભવવી, એને આત્મસાત્ કરવું અને પૂર્ણતઃ સમજવવું એ ધર્મ છે. તમારા સીમીત તાર્કિક જ્ઞાનને કારણે તમે આ વાત બરાબર સમજી ન શકો, પણ જો તમે ધર્મને સમજવા માટે તમારા તર્કને વધુ વિકસિત કરો તો તમારી સંપૂર્ણ માનસિકતા બદલાઇ જશે. આ જ્ઞાનાત્મક બદલાવ સહેલાઇથી આવશે.

એક અગત્યની વાત જે તમારે જાણવી જોઇએ એ છે કે જ્યારે તમારું માનસિક માળખું તમે બદલો, ત્યારે તમારા મગજના જે અ-યાંત્રિક પૂર્જા છે, એ જાગ્રત અને કાર્યરત થશે.

તમારા મગજના યાંત્રિક પૂર્જા તો તમારા જન્મની સાથે જ કાર્યરત થઇ જાય છે કારણ કે તમે એક માનવ પ્રાણી છો. પણ જ્યારે તમે બ્રહ્માંડમાં વ્યાપ્ત ધર્મને, ગહનસત્યોને સમજતા થાઓ છો, ત્યારે તમારા મગજના અ-યાંત્રિક પૂર્જા જાગ્રત થશે, સક્રિય થશે. આને દ્વિતીય જન્મ કહે છે - દ્વિજ- પુનર્જન્મ. માટેભારતીય પરંપરા અનુસાર જ્યારે તમને અધ્યાત્મની દીક્ષા અપાય છે. ત્યારે દ્વિજ (બે વાર જન્મેલ) કહેવામા આવે છે. એ એમ સૂચવે છે કે હવે તમે બ્રહ્માંડમાં વ્યાપ્ત ધર્મને સમજતા

થયા છો. તમે નવીન વૈચારિક ધોરણ અપનાવો છો. એ પશુઓની જેમ ભય કે લાલચ પર આધારિત નથી.

પશુઓને વિચારવાની જરૂરત નથી પડતી કારણ કે એમને કંઇ કરવાની જરૂરત નથી હોતી. જે કંઇ એ કરે છે એ માત્ર ભય અને લાલચથી પ્રેરાઇને કરતાં હોય છે. જો તમે પણ માત્ર ભય અને લાલચને કારણે કાર્યરત થાઓ છો, ત્યારે તમારા મગજના જે યાંત્રિક પૂર્જા છે એ જ તમારા માટે પૂરતા છે. પણ ભય અને લાલચથી ઉપરવટ જવા માટે એ જરૂરી છે કે તમારા મગજના અ-યાંત્રિક પૂર્જા જાગ્રત થાય. મગજના અ-યાંત્રિક પૂર્જાઓને જાગ્રત કરવાની ક્રિયાને 'કુન્ડલિની'- જાગૃતિ કહે છે.

આદતો પાછળ રહેલ ગૂઢ રહસ્ય

લોકો ઘણી વાર મને એ સવાલ કરે છે કે માત્ર સમજણ બદલવાથી કઇ રીતે આંતરિક શક્તિને જાગ્રત કરી શકાય. જુઓ, કે તમારા દૈનિક જીવનમાં તમે જો અમુક ખાસ સમયે થાક લાગશે એ રીતે ટેવાયેલા હશો તો ચોક્કસ તમે બરાબર એ સમયે થાકનો અનુભવ કરશો. ભલે તમે આખો દિવસ કંઇ પણ કામ ન કર્યું હોય, તોય એ વિશિષ્ટ ઘડીએ તો થાક અનુભવવાના.

દાખલા તરીકે, માનો કે દરરોજ સવારે ૯.૩૦ વાગે તમે એક પ્રકારની ગમગીની અનુભવો છો. કારણ કે એ સમયે તમારે ઓફિસ જવાનું હોય છે. તો તમે જોશો કે રવિવારે પણ જ્યારે તમારે ઓફિસ જવાનું નથી હોતું ત્યારે પણ તમે એક પ્રકારનો ગમ અનુભવશો. તમે હતાશ થશો. પછી એકાએક તમારી જાતને કહેશો કે, 'અરે, આજ તો રવિવાર છે. આજે ઓફિસ જવાનું નથી.' તોય પેલી ગમગીનીની અસર જલ્દી નાબૂદ નહી થાય. તમે હજુ પણ અમુક સમય હતાશા અનુભવતા રહેશો.

તમારું માનસિક બંધારણ સીધેસીધું કુંડલિની સાથે સંકળાએલું છે. એટલે જ્યારે, તમે શક્તિનો ઉપયોગ જે કંઇ તમે બદલી શકો છો એ બદલવા માટે કરો છો, ત્યારે તમે તમારી અંદર રહેલ અસાધારણ શક્તિને જાગ્રત કરો છો.

પતંજલિ કહે છે કે જો તમારો સંઘર્ષ માત્ર એક જ આદત સામે હોય, કોઇ પણ એક આદત વિરુદ્ધ,તો પણ એને લીધે તમારી અંદર રહેલ અસાધારણ શક્તિ જાગ્રત થશે. આદત એટલે જ શક્તિનો ખોટો, બિનજરૂરી ઉપયોગ છે અને તે પણ ખોટી દિશામાં. જ્યારે તમે એક આદત મિટાવો છો, રોજ સવારે ઉઠીને એક કપ કોફી પીવા જેવી સાદી આદત, ત્યારે પણ તમે

તમારામાં રહેલ અસાધારણ શક્તિને કાર્યરત કરો છો. માટે આપણે ત્યાં ઉપવાસ કે રાત્રી જાગરણ જેવી પરંપરાઓ છે. એ આપણી આદતો છોડાવવા માટે છે અને શક્તિનો નવો પ્રવાહ જાગ્રત કરવા માટે છે.

તમે એમ પણ પૂછી શકો કે આ આદત એટલે શું ? એક ચીલાચાલુ ઢંગ અનુસાર જીવવું, તમારી સભાનતાને વર્તમાનની ક્ષણ પર લાવ્યા વિના જીવવું એને આદત કહે છે. તમારું સંપૂર્ણ જીવન માત્ર બે હિસ્સામાં વિભક્ત છેઃ એક, આદત; બીજુ ધ્યાન કરવું. જે કંઇ તમે સભાનતા વિના કરો છો એ આદત છે. અને જે કંઇ, જે કાર્ય તમે સચેત અવસ્થામાં કરો છો એ ધ્યાન છે.

ગાડી ચલાવવી એ પણ એક આદત છે. આ સાંભળીને તમને આશ્ચર્ય થશે. તમે વિસ્મિત થશો કે ગાડી ચલાવવી એ તે વળી આદત શી રીતે હોઇ શકે. જ્યારે તમે તમારી ગાડીમાં ઓફીસ જતા હો ત્યારે તમે તમારી જાતને જુઓ. તમે ગાડી ચાલુ કરો છો, અર્ધો કલાક ચલાવીને ઓફિસે પહોંચો છો અને પછી તમારી ગાડીને પાર્ક કરો છો. તમને એ યાદ આવે છે કે અત્યાર સુધી તમે ગાડી ચલાવતા હતા. એ દરમ્યાન તમે આશરે બસો-ત્રણસો નિર્ણય લીધા હશે. જેવા કે, જમણી બાજુ

વળો, ડાબી બાજુ વળો, ટ્રાફિક સિગ્નલ હોય ત્યાં ઊભા રહો, હોર્ન વગાડો વગેરે. પણ જ્યારે તમે ઓફિસ પહોંચો છો ત્યારે જ તમને યાદ આવે છે કે અત્યાર સુધી તમે ગાડી ચલાવી રહ્યા હતા.

ગાડી ચલાવવી એ તમારી એક આદત બની ગઇ છે. તમારા જીવનનો જે કોઇ ભાગ ધ્યાનપૂર્વક નથી એ એક આદત છે. એનો અર્થ એ કે આ ઘડી સુધી લગભગ આપણું સંપૂર્ણ જીવન એક આદત રૂપ રહ્યું છે. એક એવી આદત જે વર્ષોના વર્ષો પળાતી જ રહી છે.

તમારી આદતોમાં જાગ્રતાવસ્થા લાવો. જાગૃતિ લાવવી અટલે એનો અર્થ એ છે કે જે કંઇ તમે બદલી શકો છો એને બદલવું, એ શક્તિ. જે કંઇ તમે બદલી શકો છો એને બદલવાની શક્તિ વ્યકત કરવી એને હું પ્રથમ પ્રયુક્તિ કહું છું. પ્રથમ રીત. જો તમે બદલી શકતા હો તો સાવ સાદી વસ્તુઓને પણ બદલવાનો પ્રયાસ કરો. પણ સતત બદલાવ લાવતા રહો. જીવનમુક્તિની આ છે. પ્રથમ પદ્ધતિ.

બીજી પદ્ધતિ છે જે કંઇ નથી બદલી શકતા એને સ્વીકારી લો.

હવે મોટો પ્રશ્ન ઉઠે છે; 'પણ સ્વામીજી, આની સીમારેખા ક્યાં ?

મારામાં શું બદલવાની ક્ષમતા છે અને શું બદલવાની નથી?'

પહેલા મને એ સ્પષ્ટ કરવા દો કે આ સ્વીકાર એટલે શું? પછી તમારા પ્રશ્નનો જવાબ આપોઆપ મળી જશે.

બુદ્ધિ-સ્વીકારવાની પ્રબુદ્ધતા

મે કહ્યું કે જે તમે બદલી શકો છો એ બદલવાની શક્તિ વ્યકત કરો. હવે હું કહું છું કે એ બુદ્ધિ હોવી જોઇએ. જે બદલી નથી શકાતું એને સ્વીકારી લેવાની પ્રબુદ્ધતા હોવી જોઇએ. જીવનમાં એવી ઘણી વસ્તુઓ છે જેને બદલી નથી શકાતી, જેમ કે, મૃત્યુ. બુદ્ધિ એ એ સમજણ છે જેને લીધે જે કંઇ નથી બદલી શકાતું એને સ્વીકારી લેવાય અને એ સ્વીકાર સાથે શાંતિપૂર્વક જીવાય.

શક્તિ દ્વારા બદલાવ લાવો અથવા બુદ્ધિ દ્વારા સ્વીકાર કરો

હવે મોટો પ્રશ્ન ઉઠે છેઃ 'જ્યારે મારા જીવનમાં એવી એક પરિસ્થિતિ ઊભી થાય, ત્યારે હું કઇ રીતે જાણુ કે શક્તિ દ્વારા બદલાવ લાવવો અથવા મારી સમજશકિતનો ઉપયોગ કરીને સ્વીકાર કરી લેવો ? એનો માપદંડ શું ?'

તમે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છો, જે નથી બદલી શકાતી એ વસ્તુઓને

બદલવા પાછળ તમારી શક્તિ વેડફી રહ્યાં છો. કે જે બદલી નથી શકાતું એને સ્વીકારી લઇને તમારું જીવન સરળતાપૂર્વક જીવી રહ્યાં છો, એ નક્કી કરવા માટે હું તમને એક વ્યવહારું માપદંડ દર્શાવીશ. આ માપદંડ બહુ મહત્વપૂર્ણ છે.

વહેલી સવારે જ્યારે તમે તમારી નીદ્રામાંથી જાગો, તમારી ગહન ઊંઘમાંથી ઉઠીને જાગ્રતાવસ્થામાં પ્રવેશો, ત્યારે જો તમારી ઘસઘસાટ ઊંઘની સ્થિતિ અને તમારી જાગ્રત સ્થિતિમાં સરળતાથી આવતા હો તો સમજી લેજો કે જીવન સરળતાપૂર્વક ગુજરી રહ્યું છે.

જે સ્વીકારવા યોગ્ય છે એને તમે સ્વીકારી લો છો, તમે માત્ર એને જ બદલે છે જે બદલવા યોગ્ય છે. તમે કોઇ બિનજરૂરી સંઘર્ષ નથી કરતા. પણ ઊંઘમાંથી જાગૃત અવસ્થાનો બદલાવ વ્યાકુળ કરે તો સમજી લો કે તમારે હજુ વધુ સ્વીકાર કરતા શીખવાની જરૂરત છે. તમારે શક્તિ વ્યકત કરવાની જરૂરત નથી. હવે તમારે માત્ર સ્વીકારની જરૂર છે.

આ મને વધુ સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવા દો. આ એક બહુ ગહન, સૂક્ષ્મ અને રહસ્યમય બાબત છે. હું એ પણ કહી શકું કે એ બહુ વ્યવહારું બાબત છે. વહેલી સવારે જ્યારે તમે ગહન નિદ્રામાંથી નીકળીને જાગ્રતાવસ્થામાં આવો છો, ત્યારે એ

જાગ્રતાવસ્થામાં આવ્યા પછી તમને બેમાંથી કોઇ પણ એક જાતની અનુભૂતિ થશે. કેટલીક વખત જ્યારે તમે જાગૃત અવસ્થામાં આવો છો ત્યારે વિચારો છો કે, હે ઇશ્વર! હું ગહન નીદ્રામાં હતો. એ એક ઉત્કૃષ્ટ સ્થિતિ હતી.' અથવા એમ વિચારો છો કે, 'હે ઇશ્વર ! આ કેવું ભયાનક સ્વપ્ન હતું. કેવી ભયંકર યાતના હતી. હું ઘણો ખુશ છું કે હું અત્યારે જાગી ગયો છું. પણ વિશેષે, જ્યારે તમે એક દુ:સ્વપ્ન ભરી રાતથી ગુજરો છો, ત્યારે એમાંથી બહાર આવીને તમે કહો છો કે, હે ઇશ્વર ! આ તે કેવી ડરામણી રાત હતી. એમાંથી છુટકારો પામીને હવે હું બહુ ખુશ છું !

પણ જો તમે ગહન નીદ્રાભરી કે જાગૃતિભરી સ્થિતિ બન્નેમાં તમે હળવાશ અને સ્વાભાવિક સ્થિતિ અનુભવ કરો છો, તો પછી કંઇ કરવાની જરૂરત નથી. બસ, સ્વસ્થ રહો, તમે સાચી દિશામાં જઇ રહ્યાં છો. જેટલી શક્તિ વ્યકત કરવી જોઇએ એટલી તમે કરી રહ્યાં છો. અને એટલી પ્રજ્ઞા દર્શાવી રહ્યાં છો. જે તમે બદલી શકો છો એ બદલી રહ્યાં છો, જે નથી બદલી શકતા એ સ્વીકારી લો છો. તમે ઉચિત માર્ગ પર છો.

જો તમે જાગૃતાવસ્થામા વધુ ખુશી અને અનુસંધાન અનુભવો, તથા ગહન નીદ્રામાં પોતાને હતાશ મહેસૂસ કરો, તો તમને

શકિતની જરૂરત છે. એટલે કે, તમારે અમુક વસ્તુઓ બદલવાની જરૂરત છે.

કેટલીક વખત લોકો આવે છે અને મારી આગળ ફરિયાદ કરે છે કે, 'સ્વામીજી, ગઇ રાતે એક પ્રેત મારી છાતી પર સવાર થયું હતું. અને મારું ગળું દબાવીને ગૂંગળાવીને મારવાનો પ્રયત્ન કરતું હતું.'

એ સમજી લો કે કોઇ ભૂત-પ્રેત તમને મારી નથી શકતું, વાસ્તવમાં તમે કોઇ પણ પણ ભૂત-પ્રેત કરતા વધુ શકિતશાળી છો. ગહન નીદ્રામાં કેટલાક માણસો એક જાતની એવી મનોવૈજ્ઞાનિક અનુભૂતિમાંથી પસાર થાય છે કોઇ એમને ગૂંગળાવી રહ્યું છે. અને એને એ લોકો એમ કહે છે કે કોઇ મારી છાતી પર સવાર થયું છે અને મને ગૂંગળાવી રહ્યું છે. જો તમે ઘેરી નિદ્રામાં ગૂંગળામણ અનુભવ કરો અને સવારે ઉઠો ત્યારે કઇક શાંતિ અનુભવો, જો તમે જાગ્રતાવસ્થામાં પોતાને વધુ શાંત અને સુખી અનુભવ કરતા હો અને ગહન નીંદરમાં વ્યાકુળતા અનુભવતા હો, તો એ સમજી લે જો કે તમારે તમારા જીવનમાં ઘણાં બદલાવ લાવવાની જરૂરત છે. તમારે એ માટે તમારી આંતરિક શકિતનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે

અને નહિ કે બુદ્ધિમત્તાનો. તમારે તત્કાલ પરિવર્તન લાવવાની જરૂર છે.

પણ જો તમે નિદ્રાવસ્થામાં શાંતિ અનુભવતા હો અને જે ઘડીએ તમે જાગો એ ઘડીથી વ્યાકુળતા કે માનસિક દબાવ અનુભવવા માંડો, તો સમજી લો કે તમારે તમારી સમજશકિતનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે. તમારે સ્થિતિમાં બદલાવ લાવવાની જરૂરત નથી. જરૂરત છે શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની એને જેને બદલી નથી શકતા એને સ્વીકારી લેવાની.

વિશેષે, પશ્ચિમમાં એમ મનાય છે કે હૃદયરોગના નેવુ ટકા હુમલા સવારના સમયે થતા હોય છે. ત્યાંના લોકો આ હુમલાઓને સોમવાર સવારની આપત્તિઓ (Monday Morning Blues) કહે છે. આ હુમલા માનસિક તણાવના કારણે આવે છે અને સવારે જયારે વ્યકિત જાગે ત્યારે ગૂંગળામણરૂપે વ્યકત થાય છે. આ બાબતે સમજનો ઉપયોગ કરવાની જરૂરત છે. એ માટે કંઇ બદલવાની જરૂરત નથી. માત્ર તણાણમુકત થવાની જરૂરત હોય છે.

તમારી જરૂરતનો કયાસ કાઢવાનો આ માપદંડ છે. તમારે વસ્તુઓ બદલવાની જરૂરત છે કે વસ્તુઓને જે છે તે સ્વરૂપે સ્વીકારી

લઇને હળવા થવાની. સવારે જ્યારે તમે નીદ્રામાંથી જાગો ત્યારે તમને કેવો અનુભવ થાય છે એનું ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરો. તમને પોતાને સમજાશે કે તમે નીદ્રા દરમ્યાન તણાવમુકત અને શાંત હતા કે જાગૃત અવસ્થામાં એ પ્રમાણે છો. આ એક વ્યવહારૂ છે જેના દ્વારા તમે સમજી શકશો કે તમારે વધુ 'શકિત' વાપરવાની જરૂરત છે કે વધુ 'બુદ્ધિ' વાપરવાની. દરેક આધ્યાત્મિક જીજ્ઞાસુને આ બે વિચારો વચ્ચે સંઘર્ષ હોય છે.

એમની સમસ્યાઓ મારી સાથે ચર્ચ્યા બાદ ઘણા લોકો મને પૂછે : 'સ્વામીજી, આ મારી હાલત છે. શું મારે આને ઇશ્વરેચ્છા ગણીને સ્વીકારી લેવી જોઇએ કે મારે એની સામે સંઘર્ષ કરવો જોઇએ. મને બતાવો, સ્વામીજી.'

એ સમજો હું તમને માત્ર પદ્ધતિ બતાવી શકું છું. સમસ્યાનો ઉકેલ તો તમારે જાતે જ શોધવો પડશે.

દરરોજ સવારે તમારી જાતે વિશ્લેષણ કરો. જો જાગૃતાવસ્થામાં તમે વધુ પડતું દબાણ અનુભવતા હો તો માની લો કે તમે વધુ પડતો સંઘર્ષ કરી રહ્યાં છો. તમારે તમારી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાની જરૂરત છે. હળવાશ અનુભવો અને પરિસ્થિતિ જેમ છે તેમ સ્વીકારી લો. પણ જો નીદ્રાધીન અવસ્થામાં અથવા અજાગૃત મનમાં તમે વધુ દબાણ કે ગૂંગળામણ અનુભવતા

હો, તો સ્વીકારી લેવું એ તમારી સમસ્યાનો ઇલાજ નથી. ત્યારે તમને સંઘર્ષમય અભિગમની જરૂરત છે. વસ્તુઓ બદલવાની ચાલુ કરી દો. આ એક પદ્ધતિ દ્વારા ચોવીસ કલાકમાં તમે એ નિર્ણય લઇ શકશો કે ઉચ્ચત્તમ લક્ષ્ય તરફ જવા માટે સંઘર્ષ કરવો કે જીવનને જેવું છે તેવું સ્વીકારી લેવું.

એક વધુ વાત. હું જે કહું છું એની જવાબદારી મારી છે. આ પદ્ધતિ મેં પોતે પણ અપનાવી છે અને હજારો અનુયાયીઓ પર પણ ઉપયોગમાં લીધી છે. એ પરિણામ આપે છે. આ એ રીત છે જેના દ્વારા સમજાય છે કે સંઘર્ષ કરવો કે જીવનમાં જે કંઇ બને છે એને સ્વીકારી લેવુ.

કોઇ પણ સમસ્યા સાથે રાત્રે સૂઇ જાઓ. બીજી સવારે જાગો ત્યારે અવલોકન કરો કે તમે કેવો અનુભવ કરો છો. જો ગૂંગળામણ અનુભવ કરો, તો તમારી શકિતનો ઉપયોગ કરો અને વસ્તુઓ બદલવાનો પ્રયાસ કરો. જો નીંદરથી ઉઠયા પછી તણાવ અનુભવો છો, તો માની લો કે હળવા થવાનો સમય આવી ગયો છે અને સમજશકિતનો ઉપયોગ કરો.

એ સમજો કે તમારી તમે ધારો છો એના કરતાં વધુ બુદ્ધિ શકિત ધરાવે છે.

એટલા સારા કે અવહેલના કરવી અસંભવ

જીવનમાં એવી ઘણી વસ્તુઓ છે જે તમે બદલી નથી શકતા. એ જેમ છે તેમ એમને સ્વીકારી લેવાની જરૂરત છે. વસ્તુઓને એ જેવી છે તેવી સ્વીકારી લેવાથી તમે તેનાથી પર થઇ શકશો. એ કોઇ પણ સમસ્યા હોઇ શકે, કોઇ પણ મુશ્કેલી હોય. એમને સ્વીકારી લેવાથી તમે એમની પરીઘથી આગળ વધી શકશો. કેટલીયે સમસ્યાઓથી આગળ એમને સ્વીકારી લઇને તમે જઇ શકશો. જે લોકો તમારી સાથે ઝઘડવા તમારી સામે આવશે એ પણ જો તમે એમને નિખલાસતાપૂર્વક સ્વીકારી લેશો તો એકદમ લડવાનું ઝનૂન ખોઇ બેસશે. બલ્કે, એ વિચારશે કે,'આ માણસ સાથે લડવા ઝઘડવાનો અર્થ શું ?'

એ સમજો કે જો તમે ખરેખર સારા છો, તો તમને કોઇ અપામાનીત નહિ કરી શકે. કોઇ તમારી અવહેલના નહિ કરી શકે. આ સૌથી અગત્યનું સૂત્ર છે. એટલા સારા થાઓ કે કોઇ તમારી અવહેલના ન કરી શકે. કોઇ તમારૂ અપમાન ન કરી શકે. સમસ્યા એ છે કે સારા થવાનું ધૈર્ય આપણામાં નથી હોતું.

અને એટલે માટે આપણે ફરિયાદો કરવા માંડીએ છીએ. 'ના, સ્વામીજી, આ કલીયુગ છે. માટે સારા માણસોને જ સૌથી વધુ સહન કરવું પડે છે. અને ખરાબ માણસો આરામથી જીવે છે.

હળવા થાઓ. આ વિશ્વ પરપીડક નથી. હજુ અહી ધર્મનું અસ્તિત્વ છે. કોઇ કલીયુગ નથી. કલીયુગ માત્ર તમારી માન્યતામાં છે. કલીયુગ તો એક રીતે તમારા અહમ્ સિવાય બીજુ કશું નથી. સત્યને જાણવાની માટેની ધીરજનો અભાવ તે જ કળીયુગ છે.

ખરેખર તો આપણી જે પીડા છે. એ જ આપણને એક પ્રકારનું સુખ આપે છે, કારણ કે એ આપણા અહમ્ને પોષે છે. આપણો અહમ્ એમ માને છે કે એ કેટલી બધી સમસ્યાઓનો મુકાબલો કરે છે. આવી માન્યતાના કારણે આપણે પીડા અનુભવીએ છીએ. અને આપણે એ માટે અપરાધભાવ પણ અનુભવીએ છીએ. તો પછી આપણે શું કરીએ છીએ ? આપણે સમસ્ત વિશ્વને દોષ દેવા માંડીએ છીએ. અને કહીએ છીએ કે ભગવાન સારા માણસોને સજા કરે છે અને દુર્જનોને મોજમજા કરવા દે છે.

તમે પોતે જ બ્રહ્માંડની પરિતૃપ્તિ છો

એ સમજો કે આ બ્રહ્માંડ એની સંપૂર્ણતા તમારા દ્વારા સાધે છે. તમે બ્રહ્માંડનો એક ચત્મકાર છો; તમારું અસ્તિત્વ એ કોઇ આકસ્મિક ઘટના નથી. આપણે સતત એમ વિચારતા રહીએ છીએ કે જાણે આપણું અવતરવું એ એક અકસ્માત છે અને બ્રહ્મ તત્વ આપણને ત્રાસ આપી રહ્યું છે. ના, એવું નથી. બ્રહ્માંડ પરપીડક નથી. ઇશ્વર તમને દંડ નથી દઇ રહ્યો.

કેટલાક લોકો મને કહે છે : 'ના, સ્વામીજી, તમે નથી જાણતા. ઇશ્વર મને સજા કરી રહ્યો છે.'

એ સમજો કે તમને સજા કરવાના નિમ્ન સ્તર પર ઇશ્વર નથી ઊતરી આવ્યો. અને તમે એટલા ઊંચા સ્તર પર ઉઠ્યા પણ નથી કે ઇશ્વરને તમને સજા કરવી પડે. તમે એ રીતે માત્ર ધર્મની (Laws of Cosmos) નિંદા કરો છો.

તમે કહેશો; 'ના, સ્વામીજી. તમે નથી જાણતા. આ કલીયુગ છે. ધર્મ હવે પ્રવર્તમાન નથી. ઇતિહાસ કહે છે, શાસ્ત્રો કહે છે, ભાગવત કહે છે, સૂત્રો કહે છે.... કે આ કલીયુગ છે. જીવન આ જ રીતે વીતવાનુ.'

જુઓ, કલીયુગ જેવી કોઇ વસ્તુ નથી. હું તમને કહું છુ કે હું જે કહી રહ્યો છું એ પૂર્ણ જવાબદારી સાથે કહી રહ્યો છું. હું બરાબર જાણું છુ કે હું શું કહી રહ્યો છું. કલીયુગ જેવી કોઇ વસ્તુ નથી. જે છે એ તમારી સત્ય સમજવાની ધીરજનો અભાવ છે. પણ જો તમે ઊંડા ઊતરશો તો જોઇ શકશો કે ધર્મ હજુ ચોતરફ પ્રસરિત છે.

હકકીતમાં આ સત્યયુગ જ છે. જયારે તમે અલ્પજ્ઞાન ધરાવતા હો છો, ત્યારે તમે ગહન ઉંડાણમાં રહેલ સત્ય જોઇ નથી શકતા. માટે તમે એમ માનો છો કે આ વિશ્વ કલીયુગમાંથી પસાર થઇ રહ્યું છે અને તમે પોતે પણ કલીયુગમાં જીવો છો. એથી તમે તમારી આસપાસ પણ એવા લોકોનો સમૂહ એકત્રિત કરો છો. મિત્રો પણ એવા એકત્રિત કરો છો. સબંધીઓ પણ એમ જ માનનારા. પરિસ્થિતિઓ પણ તમારી આજુબાજુ એવી ઊભી થાય છે. તમે કલીયુગમાં જ જીવશો.

યોગ્ય માણસોને આકર્ષવા

વાસ્તવમાં જે પ્રકારની સચેતાવસ્થામાં તમે છો, માત્ર એ પ્રકારના માણસો તમે તમારી આજુબાજુ આકર્ષિત કરશો. પણ તમે જો થોડા ઉંડાણમાં ઊતરીને અવલોકન કરશો, જો તમારામાં સત્યને જોવા-સમજવાનું ધૈર્ય હશે, તો તમે એકાએક

જોઇ શકશો કે ખરેખર આ સત્યયુગ છે. કૃષ્ણ હજુ વાંસળી વગાડે છે. રામ હજુ જીવે છે. બધા મહાત્માઓ હજુ હયાત છે. આ સત્યયુગ છે. ધર્મનુ અસ્તિત્વ હજુ છે.

લોકો મને પૂછે છેઃ 'આ તમે જે કહી રહ્યા છો એનો અર્થ શો? કેટલો બધો આતંકવાદ પ્રસર્યો છે; કેટલી ગરીબી અને કેટલાં યુદ્ધો. કઇ રીતે તમે કહો છો કે આ સત્યયુગ છે ?'

તમે શું એમ માનો છો કે કૃષ્ણના જમાનામાં યુદ્ધ ન્હોતાં ? એમ માનો છો કે રામના યુગમાં ગરીબી ન્હોતી ? ના. એ સમજી લો કે રામના સમયમાં પણ વિશ્વના અમુક ભાગોમાં લોકો કલીયુગમાં જીવતા હતા. એ જ પ્રમાણે આજે પણ અમુક લોકો સત્યયુગમાં જીવે છે.

સત્યયુગ હોય કે કલીયુગ એ કંઇ કાલાનુક્રમિક યુગ નથી. આ એક વ્યક્તિગત નિર્ણય છે. તમે જો ઇચ્છો તો આજેય તમે સત્યયુગમાં જીવી શકો છો. જો તમે એ પ્રમાણે જીવવાનો આજે નિર્ણય કરો તો તમારું માનસિક બંધારણ આજથી જ બદલાવા માંડશે. અને તો સ્વાભાવિક છે કે તમે જીવનમાં યોગ્ય પરિસ્થિતિઓ અને યોગ્ય મિત્રોને આકર્ષિત કરશો.

પણ તમે જીવનમાં એય જોશો કે તમે સતત ગમગીન રહેતા

હશો, સતત આત્મ-ગ્લાની અનુભવતા હશો, તો તમારા સંબંધો, તમારા મિત્રો વગેરે તમારું જીવન વધુ ગમગીન જ બનાવશે. તમે એ પણ જોશો કે તમે એવા માણસોને તમારી આસપાસ આકર્ષતા રહેશો જે સદા તમારો દૂરુપયોગ કરતા રહેશે. એટલા માટે કે તમને એમની સાથે વધુ ફાવે છે. એ લોકો તમારો દૂરુપયોગ કરે તો પણ તમે એ ભૂલી જશો કે એમણે તમારો દૂરુપયોગ કર્યો છે અને તમે ફરી એમની સાથે સંબંધ બાંધશો.

તમે કહેશોઃ 'ના,સ્વામીજી. એ બરાબર છે. એ તો સારો માણસ છે. દીલથી એ બહુ સારો મિત્ર છે.'

હું નથી જાણતો કે આવું કહેનારા શું કહેવા માંગે છે. જે કહે છે કે, એણે મારો દૂરુપયોગ કર્યો છે તો પણ 'એ તો બહુ સારો માણસ છે.' આ માણસો જે કહી રહ્યા છે એ ઉચિત સિદ્ધ કરવા એમની પોતાની આગવી તાર્કિક માન્યતાઓ હોય છે. જો તમે એ મનઃસ્થિતિમાં હશો તો તમે એવા જ સંબંધો અને એવા જ લોકો તમારી આસપાસ એકત્રિત કરતા રહેશો. જો તમારી ચેતના એ પ્રકારની હશે તો એ જ થશે.

માટે એ બાબત સ્પષ્ટ રહો. જે ઘડીથી તમે એ સમજતા થશો કે સમસ્ત વિશ્વ ધર્મના આધાર પર ચાલે છે, ત્યારે એ સત્ય

યુગ છે. તમે એકદમ તમારી આસપાસ એ લોકોને એકત્રિત કરતા થઇ જશો જે ખુદ સત્ય યુગમાં જીવે છે. તમે એક એવું આનંદિત વર્તુળ ઊભું કરશો જેના સંપર્કમાં તમે અનુભવ કરશો કે તમે સત્ય યુગમાં છો.

સત્યયુગમાં પ્રવેશ મેળવવા માટે તમારે એને પેદા કરવાની જરૂરત નથી. જરૂરત માત્ર એટલી જ છે કે તમે એની સાથે તમારું સામંજસ્ય કેળવો. તમારી આ છ ફુટની કાયાની અંદર જે છે એને સત્ય યુગને અનુરૂપ બનાવો. કોઇ એક સુખદ ઘડીએ તમે જોશો કે કાયાના બાહ્ય ભાગમાં જે કંઇ છે એ પણ સત્યયુગને અનુરૂપ બની જશે. પછી કંઇ કરવાનું રહેતું જ નથી.

તમારે કંઇ આખું વિશ્વ બદલવાની જરૂરત નથી. શહેર શહેર ફરીને તમારે સત્યયુગ બાબત પ્રવચનો અને ઉપદેશ આપવાની જરૂરત નથી. તમારે એમ કહેવાની પણ જરૂરત નથી કે, 'આ સમસ્ત વિશ્વ સત્યયુગમાં પરિવર્તિત થઇ જાઓ. હું પણ ત્યારે જ સત્યયુગમાં પ્રવેશ કરીશ.' ના. માત્ર તમારા અંતઃકરણને સત્યયુગમાં બદલો. અચાનક તમે જોશો કે તમારા જેવી માનસિકતા ધરાવતા મિત્રોને તમે આકર્ષી રહ્યાં છો. એકાએક એ પ્રકારનાં પુસ્તકો તમને મળવા લાગશે. ડીવીડી તમને મળશે.

એવી વેબસાઇટો ઉપલબ્ધ થશે. એવા અખબાર મળશે. એ પ્રકારની વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થશે. અને તમારા જીવનમાંથી બીજી ક્ષુલ્લક વસ્તુઓનું મહત્વ ઘટી જશે. એકાએક બીજી બધી વસ્તુઓમાંથી તમારી રુચિ શેષ થઇ જશે. હું તમને કહું કે મારા સમસ્ત જીવનમાં એકવાર પણ હું સિનેમા હોલમાં નથી ગયો. લોકો મને પૂછે છેઃ 'સ્વામીજી, પણ કોલેજ જીવનમાંય તમે કઇ રીતે એક પણ ફિલ્મ જોયા વિના રહ્યાં ?

હું એમને કહું છુંઃ 'કોઇ પણ રીતે, મને કયારેય એવું લાગ્યું જ નહિ કે એ પણ મારા જીવનનો એક હિસ્સો છે. એવું પણ નથી કે હું એવો વૃદ્ધ નથી કે જે સાંઠ વર્ષ પહેલાં યુવાન હતો. હું એકત્રીસ વર્ષાનો જ છું. પણ કોણ જાણે કેમ, મને ટેલિવિઝનમાં કે સિનેમામાં કયારેય રુચિ ન્હોતી. એ કયારેય મારા જીવનનો હિસ્સો બની નથી શકયાં.

લોકો મને પૂછે છેઃ 'પણ આ અસંભવ છે. સિનેમા કે ટેલિવિઝનમાં રસ લીધા વિના કોઇ કઇ રીતે જીવી શકે?'

ગમે તેમ પણ, હું એ પ્રમાણે જ છું.

એ લોકો કહે છેઃ 'ના, તમે તો અસાધારણ વ્યકિત છો; તમે પ્રબુદ્ધ છો.' પણ, પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્ત કર્યા પહેલાંય એમાંનું કંઇ પણ મારા જીવનનો હિસ્સો હતું જ નહિ.

એ સમજો કે જો તમે એ વાત સમજશો કે બધું ધર્મ અનુસાર બને છે, તો તમે સત્ય યુગમાં પ્રવેશો છો, અને એ પણ અનુભવશો કે બ્રહ્માંડ પરપીડક નથી. તમે અચાનક યોગ્ય પ્રકારના માણસોને તમારા પ્રતિ આકર્ષી શકશો અને તમારી આસપાસ યોગ્ય વસ્તુઓને પણ. તમારી સમસ્ત દુનિયા બદલાઇ જશે. આ એક નિશ્ચિત, સરળ, સાદું, પ્રમાણિક અને અનુભવજન્ય સત્ય છે. હું એમ નથી કહેતો કે તમારા અંતઃકરણને આજે જ બદલી નાંખો અને બાર વર્ષ પછી તમારી આસપાસનું વાતાવરણ બદલાશે. ના, હું તો કહું છું કે હમણાં જ પરિવર્તન લાવો. અને એનાં ફળ પણ આ પળે જ જોશો. હું તમને કોઇ સિદ્ધાંત કે ઉપદેશ નથી આપતો. પણ હું જાણું છુ કે હું શું કહી રહ્યો છું. મારી વાત માટે હું પૂર્ણતઃ જવાબદાર છું.

લોકો તો વિવિધ પ્રકારના હોય છે. એમાં ટીકાકારો પણ હશે, સદા કોઇપણ બાબત પર ટીકા કરનારા. એ લોકો કહેશેઃ 'અરે ના. કોણ છે આ સ્વામીજી ? એ શું કહે છે ? એ તો પરીકથાઓ કહે છે અને સુંવાળા શબ્દો બોલે છે. આ બધું મેં અનુભવ્યું છે. મેં આ બધી બાબતો વિશે ઘણા સમય પહેલાં વાંચ્યું પણ છે. એ બધી વસ્તુઓ બાબત ઘણુ સાંભળ્યું પણ છે. આ વ્યવહારું સત્ય નથી.'

તમે આ બધી વસ્તુઓ બાબત સાંભળ્યું પણ છે અને વાંચ્યું પણ. પણ તમે કદી એ પ્રમાણે કર્યું છે ? ના. તમે માત્ર એમના વિશે વાંચ્યું છે. તમે કેટલી કથાઓ, વાર્તાઓ સંભાળીને નિષ્કર્ષ પર આવી પહોંચો છો. અને તદોપરાંત, હંમેશા એકાદ લોકસમૂહ તો એવો રહેશે જ જે તમે જે કંઇ કહેશો એના વિરૂદ્ધમાં બોલશે જ.

એક લઘુ કથાઃ

એક ગામમાં એક માણસ રહેતો હતો જેની ગણના આખું ગામ એક મુર્ખ તરીકે કરતું હતું. એક વખત એક પ્રબુદ્ધ ગુરુ એ ગામમાંથી પસાર થતા હતા.

પેલો માણસ એ ગુરુ પાસે ગયો અને એણે કહ્યુંઃ 'આખું ગામ મારી હાંસી ઉડાવે છે. હું મુર્ખ છું. કોઇ મને આવકારતું નથી. નાના બાળકો પણ મારી તરફ પથ્થર ફેંકે છે અને મને મુર્ખ કહે છે. મહેરબાની કરીને મને બુદ્ધિશાળી બનાવો.'

ગુરુજીએ કહ્યુઃ 'ઠીક છે. ચિંતા ન કર. હું તને એક સીધી રીત શીખવાડીશ. એક અઠવાડીયું એનો પ્રયોગ કર,તું બુદ્ધિશાળી જણાશે. અને પછી, આખું ગામ તારી ઇજ્જત કરતું થઇ જશે.'

પેલા માણસે આશ્ચર્યથી પૂછયું: 'શું ? એક અઠવાડીયામાં જ? આખું ગામ મારી ઇજ્જત કરશે ! એક અઠવાડિયામાં! મને જરૂર કહો. મારે એ માટે શિર્ષાસન કરવું પડે, તો હું એ પણ કરીશ !'

ગુરુએ કહ્યું: 'શિર્ષાસન કરવાની જરૂરત નથી. એ કઠિન પણ નથી. એક કામ કર. જે કંઇ પણ તું જુએ એની સદા ટીકા કરતો રહે. બીજુ કંઇ કરવાની જરૂરત નથી. જો કોઇ એમ કહે કે 'અરે, કેવા સુંદર ચંદ્રમા છે તો તું તરત કહેઃ 'એમાં શું અદ્‌ભૂત છે ? ચંદ્રમાં તો કેટલાય કાળા ધબ્બા છે ? જો કોઇ કહે કે, 'ગુલાબનું મનમોહક ફૂલ.' તો તું તરત એની ટીકા કરઃ 'છિ ! કઇ જાતનું આકર્ષણ છે આ. આને તો કેટલા બધા કાંટા છે.' સતત દરેક વસ્તુની ટીકા કરતો રહે. બીજુ કંઇ કરવાની જરૂરત નથી.

પેલો તૈયાર થઇ ગયો અને બરાબર એ પ્રમાણે કરવા લાગ્યો. થોડા દિવસો પછી યાત્રા કરતા કરતા ગુરુજી એ ગામમાં પાછા ફર્યાં. એમણે લીમડાના એક ઘેઘૂર વૃક્ષ નીચે પેલા માણસને બેઠેલો જોયો. આખું ગામ એના પગ આગળ જમીન પર બેઠું હતું અને જે કહેતો હતો એ સાંભળી રહ્યું હતું. ગુરુ પેલા માણસની પાસે ગયા અને એની સામે જોયું. ગુરુએ કહ્યું:

'મારે તારી સાથે વાત કરવી છે.' પેલાએ જવાબ આપ્યોઃ 'મારું આ પ્રવચન પતી જાય પછી હું તમને મળું છે.'

બધા જતા રહ્યાં પછી પેલો માણસ ઉઠયો, ગુરુની ચરણરજ લીધી અને કહ્યું: 'ઓ ગુરુજી ! તમે મને જે મંત્ર આપ્યો એણે તો ખરેખર જાદુ કરી નાંખ્યું. હું દરેક વસ્તુનું ખરાબ બોલતો ગયો. દરેક વસ્તુ પર મેં ટીકાઓ કરી, ન હોય ત્યાંથી દોષ કાઢયા. થોડા દિવસોમાં તો લોકો માનવા લાગ્યા કે હું ખૂબ બુદ્ધિશાળી છું. હવે આ ગામમાં લોકો મારી ખૂબ ઇજ્જત કરે છે.

બસ, આટલું જ કરવાનું હોય છે. બુદ્ધિશાળી જણાવા માટે તમારે સતત તમારી આજુબાજુની દરેક વસ્તુની ટીકા કરવાની. બીજું કઇ કરવાની જરૂરત નથી. એવા લોકો છે જે બધી વસ્તુઓની ટીકા કરીને ખ્યાતનામ બની ગયા. એ લોકો એક સાદી વસ્તુનું પણ સર્જન નથી કરી શકતા. પણ કોઇપણ વસ્તુ પર સતત દોષારોપણ કરીને એનો નાશ કરી શકે છે.

કેટલીક વખત જ્યારે મારી ટીકા કરે છે, ત્યારે મારી આસપાસના લોકો ક્રોધિત થઇ જાય છે. 'સ્વામીજી, આ માણસ તમારી ટીકા કરે છે. એને શિક્ષા કરો. એણે તમારું અપમાન કર્યું છે.'

હું એમને કહું છુ: 'એને કોઇ શિક્ષા કરવાની જરૂરત નથી. એ ખુદ નર્કમાં છે. કોઇ શિક્ષાની જરૂરત નથી. જે જાતની ચેતનાવસ્થામાં એ જીવે છે એ સૌથી મોટી શિક્ષા છે. કોઇ બીજા નર્કની એને જરૂરત નથી.'

એ સમજો કે એને કોઇ બીજા નર્કની જરૂરત નથી. એ છે જ નર્કમાં. આ વાત સમજો. તમે એટલા બુદ્ધિશાળી નથી કે તમારી બે પ્રકારની માનસિકતા હોય. એક, એ માનસિકતા જે બીજાઓનું માપ આંકે છે; અને બીજી, એ માનસિકતા જે તમારામાં વિરાજમાન છે. જ્યારે તમે બીજાઓ વિશે ખરાબ બોલ્યા કરો છો, ત્યારે તમે પણ તમારી અંદર એ જ પ્રકારની માનસિકતા સેવો છો. એટલે અણજાણે પણ તમે તમારી જાત વિશે પણ ખરાબ બોલો છો. તમે તમારી પોતાની પણ સતત ટીકા કરતા રહો છો. જે વ્યક્તિ હંમેશા બીજાઓની ટીકાઓ કરે છે, એ પોતાને ખુદને પણ ત્રાસ આપે છે. આ મૂળભૂત સિદ્ધાંત છે.

તમે કહેશો: 'ના, સ્વામીજી, હું માત્ર બીજાઓની જ ટીકા કરું છું, મારી નહિ. હું જ્યારે આવી ભૂલો કરીશ, ત્યારે મને આ લાગુ પડશે અને ત્યારે જરૂર મારી માનસિકતા બદલીશ.'

તમારું અને બીજાઓનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે એક જ માપદંડ

એ વાત સમજો કે તમે એટલા બુદ્ધિશાળી નથી કે તમારી પાસે બે પ્રકારની માનસિકતા હોય. એક, બીજાઓને આંકી શકવાની, અને બીજી, તમને પોતાને આંકવાની. જે રીતે તમે તમને ખુદને આંકો છો એ રીતે જ તમે બીજાઓને પણ આંકો છો.

તમે વિચારશો: 'ના. બીજા જ્યારે કોઇ ભૂલ કરે છે ત્યારે હું એમની ટીકા કરું છું. પણ, હું જ્યારે એ જ ભૂલ કરું છું, ત્યારે મારી ટીકા નથી કરતો.' એક નજર તમારા જીવન પર નાંખો. જ્યારે તમે સતત બીજાઓની ટીકા કરતા રહો છો, ત્યારે તમે એ સ્વીકારતા હો કે નહિ, પણ તમે ખુદ એ માનસિકતાના બોજ નીચે જીવો છો. તમે સતત તમારું પોતાનું મૂલ્ય આંકતા રહો છો અને એ જ અપરાધ ભાવ કે એ જ પ્રકારની લઘુતાગ્રંથી અનુભવો છો.

કોઇપણ વ્યક્તિ જે પોતાને અમુક રીતે સ્વીકારી લે છે એ બીજાઓને પણ એ રીતે સ્વીકારશે. જે કોઇપણ પોતાનું મૂલ્ય આંકતો રહે છે અને ખુદની આલોચના કરતો રહે છે એ હંમેશા બીજાઓનું મૂલ્ય પણ આંકશે અને એમની ટીકા પણ કરશે.

માટે લોકો જ્યારે મને આવીને એમ કહે છે કે, 'અમુક માણસ

તમારી ટીકા કરતો હતો, એ તમારા વિશે અપમાનજનક શબ્દો બોલતો હતો, એને શીક્ષા થવી જોઇએ..... એ બાબત કંઇક કહો સ્વામીજી.' હું એમને કહું છું: 'ચિંતા ના કરો. આપણે એને શિક્ષા કરવાની કોઇ જરૂરત નથી. એ એ પ્રકારની અવસ્થામાં ખુદ પોતે જ જીવે છે. એ પોતે પીડાય છે. એને પૂરતી શિક્ષા મળી રહે છે.'

એ વાત સમજો કે તમે નકારાત્મક કાર્ય કરો છો અને પછી નર્કમાં જાઓ છો એવું નથી. તમે નકારાત્મક કાર્ય કરો છો કારણ કે તમે નર્કમાં જ છો.

જે લોકો સતત બીજાઓની આલોચના કરતા રહે છે એ એક બીજી સમસ્યા પણ નોંતરે છે. એ દુશ્મનો ઊભા કરે છે. એ કયારેય સર્જનાત્મક નથી હોતા. મેં એવા ઘણા જોયા છે. એ એટલા આળસુ હોય છે કે બીજાઓની આલોચના કરવા સિવાય કંઇ બીજુ કરતા નથી. એ લોકો કલીયુગમાં જીવે છે. અને એ સૌથી ખરાબ સ્થિતિ છે.

જો તમે સમજો કે ધર્મ આજે પણ જીવિત છે, સક્રિય છે, અને આ સમસ્ત બ્રહ્માંડ ધર્મ અનુસાર ચાલે છે, તો તમે સત્યયુગમાં જીવો છો. સમય વિત્યો છે માટે બ્રહ્માંડે એની ચાલ બદલી છે એવું નથી. જી, ના. જયારે તમે એ સમજશો, ત્યારે એકાએક

તમે એ જોશો કે તમારું આંતરિક જગત સત્ય યુગ બની ગયું છે. તમે મિત્રો અને સારી વસ્તુઓ તમારી તરફ આકર્ષી શકશો. અને પૂરી ચૈતન્યાવસ્થા સત્યયુગ જેવી થઇ ગઇ હશે.

એ પણ સમજો કે સૌથી પહેલી જરૂરિયાત તમારી આંતરિક શકિતની અભિવ્યક્તિની છે. અને એના દ્વારા જે બદલવાની જરૂરત હોય એને તમારે બદલવાની છે.

બીજી જરૂરત જે નથી બદલી શકાતું એને સ્વીકારી લેવાની બુદ્ધિ વ્યકત કરવાની છે.

ત્રીજી અગત્યની વસ્તુ છે, યુકિત.

યુકિત–સ્પષ્ટતા

યુકિતનો અર્થ છે સ્પષ્ટતા. એ બાબતની સ્પષ્ટતા કે તમે ગમે તેટલા ફેરફાર લાવો અથવા સ્વીકારી લેતા થાઓ, આ સમસ્ત વાસ્તવિકતા માત્ર એક સ્વપ્ન સમાન છે. એ પણ સમજો કે હું તમને વેદાંતની સર્વોત્કૃષ્ટ શિક્ષા આપી રહ્યો છું. હું એમ કહી શકું કે સરળ શબ્દોમાં અંતિમ સત્ય આ છે: તમે વસ્તુઓનો જેમ છે તેમ સ્વીકારી કરી લો કે એમને બદલો, તમે ખુદ ગમે તેટલા બદલાવ અને ગમે તેટલો સ્વીકાર કરો, આ પરમ અસ્તિત્વ અનાદિ કાળથી પરિવર્તનશીલ એવું એક સ્વપ્ન છે.

એનો કોઇ માપદંડ નથી. આ સમસ્ત અસ્તિત્વ એક પરિવર્તનશીલ સ્વપ્ન છે.

હવે હું આ આખી વાત માત્ર એક લીટીમાં કહું: તમારે સંઘર્ષ કરવાની કોઇ જરૂરત નથી. હું એમ કહી શકું કે આ જ અંતિમ સત્ય છે. એને તમે ઝેન કહો કે અદ્વૈત, આખરી સત્ય છે. જે કંઇ પણ તમે બદલો, સંપૂર્ણ વસ્તુ એક નિરંતર બદલાતું રહેતું સ્વપ્ન છે.

જો તમે આ સત્ય સમજો કે તમે ગમે તેટલા બદલાઓ, પણ સંપૂર્ણ વસ્તુ જ નિરંતર બદલાતુ એક સ્વપ્ન છે, તો તરત જતમે જોશો કે તમે પૂર્ણતઃ પકડ મુકત (unclutched) છો. જીવન સંબંધી તમારા મનમાં જે અસંગત વિચારોનો શંભુમેળો જામેલો છે એનાથી તમે સાવ અલિપ્ત થઇ જશો. તમારા અંતરમાં તમે અદભૂત હળવાશ અનુભવશો.

લોકો મને પૂછે છે: 'જો બધું જ એક પરિવર્તનશીલ સ્વપ્ન છે, તો પછી હું જે કરવા માંગું એ કરી શકું ?'

જયારે તમે એ મહાન સત્ય કે બધું એક પરિવર્તનશીલ સ્વપ્ન છે એ મહાસત્ય અંતરતમમાં સાકાર કરે છો, ત્યારે પછી તમે જે કંઇ કરવા માંગતા હો એ નહિ કરી શકો. તમે માત્ર એ જ

કરી શકશો જે બ્રહ્મતત્વ તમારી પાસે કરાવવા માંગે છે. જે ઘડીએ તમે આ સત્ય સમજશો ત્યારથી આશ્ચર્યજનક આંતરિક ઉપચાર શરુ થઇ જશે. સંઘર્ષ કે અન્ય ત્રાસનો અંત આવી જશે. એક ઝલક : જે કંઇ થઇ રહ્યું છે એ એક બદલાતું સ્વપ્ન છે.

એ સતત બદલાતું રહે છે. તમારા વિચારો બદલાતા રહે છે. અને પરિવર્તનને લગતા તમારા વિચાર પણ બદલાય છે. રૂપાન્તરણને લગતા તમારા વિચાર પણ બદલાય છે. સમસ્યાઓને લગતા વિચાર પણ બદલાય છે. બધું બદલાય છે. કયારેક લોકો મને પૂછે છે: 'સ્વામીજી, બાર વર્ષ પહેલાં મેં મારી આધ્યાત્મિક સાધના શરૂ કરી છે. મેં માન્યું કે મારા બધા સંઘર્ષ હવે સમાપ્ત થઇ જશે. પણ આજે, બાર વર્ષની આધ્યાત્મિક સાધના પછી પણ સંઘર્ષ તો જારી જ છે.

હા, તમારી સામે સંઘર્ષ તો હશે, પણ એ સમજો કે આ સંઘર્ષ જુદા પ્રકારના હશે. વધુ ગહન પ્રકારના સંઘર્ષ. તમારા સંઘર્ષમાં જે રૂપાંતરણ આવ્યું છે એ સ્પષ્ટતઃ દર્શાવે છે કે તમારામાં પણ કંઇક રૂપાંતર આવ્યું છે. બાર વર્ષ પહેલાં તમે કોઇ એક વસ્તુ સામે સંઘર્ષ કરી રહ્યાં હશો; હવે બાર વર્ષ પછી તમે કોઇ બીજી વસ્તુ સામે સંઘર્ષ કરી રહ્યાં હશો.

જયારે તમારો પ્રતિદ્વંદ્વી બદલાયો છે, ત્યારે એ પણ સ્પષ્ટ થાય છે કે તમારામાં પણ બદલાવ આવ્યો છે. તમારામાં બદલાવ આવ્યા વિના તમારો પ્રતિદ્વંદ્વી બદલાઇ નથી શકતો. અને જયારે પ્રતિદ્વંદ્વી બદલાય છે. ત્યારે એનો અર્થ એ છે કે તમારી અંદર રૂપાંતર આવ્યું છે.

હવે તમારો સંઘર્ષ એક જુદી સ્તર પર, જુદો સપાટી પર થઇ રહ્યો છે. બાર વર્ષ પહેલાં તમારી જે ઇચ્છાઓ હતી, જે ડર હતો, જેને તમે રૂપાંતર ગણતા હતા, જેને તમે મુક્તિ માનતા હતા, એ બધું બદલાઇ ચૂક્યું છે. મુક્તિ સંબંધી તમારો ખ્યાલ પણ સતત બદલાતો રહે છે. જેમ જેમ તમારી દ્રષ્ટિ વિસ્તરતી જાય છે, તેમ તેમ વિચાર પણ બદલાય છે

અસીમ સાતત્ય

હું હમેશાં લોકોને કહું છુ કે જીવનમુક્તિ (Living Enlightenment) ની અનુભૂતી આખરી મુદો છે, પણ અંતિમ નથી. બંને વચ્ચે મોટો તફાવત છે. જીવનમુક્તિ આખરી ચરણ એટલા માટે છે કે જીવનમુક્તિ, કાયા અને મન સંબંધી તમારા બધા વિચારો અહીં લુપ્ત થઇ જશે. પણ એનો અર્થ એ નથી કે હવે બધું પૂરુ થઇ ગયુ. ના.

તમે સતત એક જુદા ક્ષેત્રમાં વિસ્તરિત થતા રહેશો. તમે વિચારશો : 'હે ઇશ્વર ! હું સહન કરી શકું, એવી આ આખરી અનુભૂતિ છે. આથી વધુ હું સહન નહિ કરી શકું !' પણ એ સમજો કે અહી અંત નથી આવતો. હર પળ તમે એજ અનુભૂતિ પામતા રહેશો. એ જ કે આ તો હવે બરદાસ્ત કરવું મુશ્કેલ છે. અને એને હું જીવનમુક્તિ કહું છું.

એ અસીમ સાતત્ય છે. એ નિરંતર અને સતત વિસ્તરિત થતું રહેશે. તમે જેને આખરી સમજો છો એ હવે ઘટિત થશે. થોડી પળો પછી,જેને તમે આખરી માનો છો એ તમારામાં ઘટિત થતું થશે. એ હરપળ થતું રહેશે. અને એ અસીમ સાતત્ય છે. સંપૂર્ણ વસ્તુ સતત બદલાતી રહે છે. અને એનો અર્થ એ છે કે જીવનમુક્તિ સંબંધી તમારો વિચાર, ઇચ્છાઓ સંબંધી તમારા વિચાર,લાલસા સંબંધી વિચાર,તમારા પોતાના સંબંધી તમારા વિચાર-બધું સતત બદલાય છે. જીવ, ઇશ્વર,જગત એ ત્રણે સંબંધી તમારા વિચાર સતત બદલાશે. એને જ તો હું જીવનમુક્તિ કહું છું.

લોકો એમ માને છે કે જીવનમુક્ત થવું એ નિવૃત્ત થવા સમાન કોઇ સ્થિતિ છે. એ મને પૂછે છેઃ 'સ્વામીજી, જીવનમુક્તિ પ્રાપ્ત કર્યા પછી મારે શું કરવું જોઇએ ? હું એમને કહું છું :

'એની ચિંતા તમારે કરવાની નથી. એ યોજના તો પરમ અસ્તિત્વ કરશે. તમે એ કરી નહિ શકો.'

અને જ્યાં સુધી તમે આવી યોજનાઓ બનાવતા રહેશો. ત્યાં સુધી તમે કદી પણ જીવનમુક્તિ પ્રાપ્ત કરી નહી શકો. જીવનમુક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એ તમારો આખરી નિર્ણય હશે. ત્યાર પછી, તમે કોઇ બીજો નિર્ણય નહિ કરી શકો. તમારા બધા નિર્ણય પછી કોઇ બીજા તત્વ દ્વારા થશે. લોકો માને છે કે જીવનમુક્ત થવું એ નિવૃત્ત થવા સમાન છે. ના, આતો એક સતત ઘટતી ઘટના છે. તમે એ સમજશો કે દરેક વસ્તુ, તમે એને બદલી કે સ્વીકારી, એ નિરંતર બદલાતી રહે છે.

એ સમજવું કે જેને તમે વાસ્તવિકતા (Reality) કહો છો એ હકકીતમાં એક સતત બદલાતું રહેતું સ્વપ્ન છે. એ પ્રમાણેની સ્પષ્ટતા તેને હું યુકિત કહું છું. એવાં તો કેટલાય આશ્ચર્યકારકસત્યો છે જે તમારી અંદર ત્યારે પ્રકટ થાય છે, જયારે તમને એ સમજાય છે કે દરેક વસ્તુ એક બદલાતું રહેતું સ્વપ્ન છે. તમારી સમસ્ત દુનિયા એ બીજું કઇ નથી, પણ જે કંઇ તમે તમારા મનોમય શરીર (Mental Body) માં અનુભવો છો તે છે. દાખલા તરીકે,અત્યારે તમારું જગત શું છે ? જે કંઇ તમે જુઓ છો, જે કંઇ તમારી અંદર દ્રષ્ટય-શ્રાવ્ય અનુભૂતીઓના

કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. એ જ અત્યારે તો તમારૂ વિશ્વ છે.

અત્યારે તમે મને વાત કરતો જુઓ છો. તમારામાંની દરેક વ્યકિત એના આંતરિક અવકાશમાં જે કંઇ સાંભળે છે અને જુએ છે, એનો પોતાનો નિરાળો પ્રતિભાવ અનુભવે છે. એ જ દરેકનું પોતાનું વિશ્વ છે.

હું જે કંઇ કહી રહ્યો છું એના પ્રત્યે દરેકનો જુદો જ પ્રતિભાવ હું જોઇ શકું છું, દાખલા તરીકે, કોઇ એક જણ વિચારતો હશે; 'જો બધુ જ બદલાતું રહે છે, તો મારે શા માટે કામ કરવું જોઇએ ? શા માટે આરામથી લાંબો થઇને સૂઇ ન જઉ?'

સ્પષ્ટતાથી નિષ્ક્રિયતા છુટી જાય છે

એ વાત પણ સમજો કે પરિવર્તનશીલતા બાબત આ સત્ય જાણ્યા પછી જો તમે એમ માનતા હો કે હવે તમે આરામથી સૂઇ જઇ શકશો, તો કરી જુઓ એ પ્રયાસ, તમે બે-ચાર દિવસ કરતાં વધુ નહિ સૂઇ જઇ શકો. કરો પ્રયાસ. જુઓ, કેટલા દિવસ તમે આરામથી સૂઇ જઇ શકો છો.

એક ભય હમેશાં આપણને લાગ્યા કરે છે. 'જો હું મહાન આધ્યાત્મિક સત્યો બરાબર સમજતો થઇ જઇશ તો હું સમાજથી સાવ અલિપ્ત થઇ જઇશ. હું કામ પર નહિ જઉં, હું મારા

કુટુંબની સંભાળ નહિ લઉ, મારા બીલો પછી કોણ ચુકવશે? મારું મકાન, મારું વાહન એની સંભાળ કોણ લેશે?

લોકોની સામે આ એક મોટી સમસ્યા હોય છે. એક મોટો ભય. સમજો, જો તમે એમ માનતા હો કે આ તમને સુસ્ત, આળસુ બનાવશે, તો આરામથી સૂઇ જાઓ અને આ પ્રકારની માન્યતા સાથે પોતાને હળવા મહસૂસ કરો. એ જુઓ કે કેટલા દિવસ તમે આ પ્રમાણે સૂતા રહી શકશો ? થોડાક દિવસો કરતાં વધુ નહિ. તમારી અંદર રહેલી આંતરિક શક્તિ તમને આળસુ બનીને સૂઇ રહેવા નહિ દે.

આ સત્યો માત્ર તમારી અંદર રહેલ બીનજરૂરી અજંપાને (Restlessness) દુર કરી શકે છે. એ તમને કદી આળસુ કે સુસ્ત નથી બનાવી શકતાં. જ્યારે તમે આ સત્યોને બરાબર પચાવી લેશો, ત્યારે માત્ર બિનજરૂરી અજંપો જે આજે તમારા જીવનનો એક હિસ્સો બની ગયો છે એને મિટાવી દેશે. પણ જે આવશ્યક શક્તિ છે અને સક્રિયતા છે એ કદી નાબૂદ નહિ થાય. તમે સદા જીવંત અને સક્રિય રહેશો. તમે તમારું કુટુંબ, તમારા સંબંધો, તમારું બેંક બેલેન્સ, તમારું ઘર, તમારી ગાડી- દરેક વસ્તુની સારસંભાળ લેતા રહેશો. જે નહિ હોય એ માત્ર એટલું જ કે તમારી અકળામણ અને તમારી હતાશા. એ બન્ને

જોવા નહિ મળે.

કયારેક તમને હતાશાની ગેરહાજરી પણ કઠશે ! એ બહુ લાંબા સમયથી તમારી સાથે રહી છે. એટલે એના વિના તમે ખુદને એકાકી અનુભવશો. હકકીતમાં,અમુક સમય પછી એનાથી તમે એવા તો ટેવાઇ જાઓ છો કે હતાશા અને માનસિક અકળામણ ન હોય તો ખાલીપો અનુભવો છો. જો ભૂલથી પણ તમે એકાદ સત્સંગમાં પહોંચી ગયા કે ધ્યાન કાર્યક્રમમાં ભાગ લો અને થોડા દિવસો સુધી હતાશા કે અકળામણ ન અનુભવો, તો તમને પોતાને એમ લાગશે કે જીવનમાં કંઇક ખૂટે છે.

તમે વિચારશો :'અરે, શું થયું ? આજે સવારથી બધું આમ ચૂપચાપ અને સીધું-સરળ છે. આવું શી રીતે બને? હા, હું ગઇ કાલે સત્સંગમાં ગયો હતો. માટે બધુ બહુ શાંત છે. ખેર, આ અસર બે-ત્રણ દિવસ રહેશે. ત્યાર પછી હું ફરી હતો એવો થઇ જઇશ. બધું બરાબર થઇ જશે.' અને તમે રાહ જોશો કે હતાશા,અકળામણ ફરી આવે. તમે એ પણ ગણત્રી ગણી લેશો કે એ બધું આટલા દિવસમાં આવી જશે. તમને એ વિશ્વાસ નથી કે સત્સંગની આ અસર બહુ લાંબી ટકશે કે તે તમારા અસ્તિત્વનો ભાગ બની શકશે.

બસ, આ એક સત્ય સમજી લો કે જે કંઇ છે એ બદલાતું રહે છે. જેન તમે વાસ્તવિકતા સમજો છો એ બદલાય જ છે. આ સ્પષ્ટતાની સમજ તમને કેટલાય ત્રાસમાંથી ઉગારી લેશે. એ પળે તમારી અંદર ચમત્કારીક સ્વસ્થતા (Healing) પેદા થશે. દાખલા તરીકે, માની લો કે તમે એવું સ્વપ્ન જુઓ છો કે એક વાઘ તમારો પીછો કરી રહ્યો છે અથવા એક સાપ તમારી પાછળ પડયો છે, કે તમે જેલમાં છો અથવા તમે તમારી કોઇ વ્હાલસોયી વ્યકિત ખોઇ છે. અચાનક તમે તમારી ઊંઘમાંથી જાગી જાવ છો. કલ્પના કરો કે તમે કેટલો આરામ અનુભવશો. તમે કહેશોઃ 'હે ઇશ્વર ! આ બધું એક સ્વપ્ન છે !' પણ ત્યારે કેટલી હળવાશ તમે અનુભવો છો. એક ઉત્કટ છુટકારાની, હળવાશની કે આંતરિક સ્વસ્થતાની એ ભાવના તમે આજ પળે અહીં અનુભવી શકો છો. એ સમજો કે અત્યારે તમે જે કોઇપણ સ્થિતિથી ગુજરી રહ્યાં હો, પણ જો કોઇ તમને અચાનક કહે કે અથવા તમને એવો ખ્યાલ આવે કે આ તો એક સ્વપ્ન માત્ર જ છે, તો શું થશે? તમે એમ અનુભવશો કે, 'હે ઇશ્વર ! કેવી ચમત્કારીક મુક્તિ, કેવું આશ્ચર્યજનક આંતરિક સાંત્વન!'

સમજી લો કે તમને એમ કહેવા માટે કે આ એક સ્વપ્ન છે, કોઇ બીજાની જરૂરત નથી. તમે ખુદ યાદ રાખી શકો છો, ખુદ ફરી ફરી યાદ કરી શકો છો, તમે ખુદ તમારી જાતને એ સમજ

પ્રાપ્ત કરીને ઉચ્ચ સ્તરે લઇ જઇ શકો છો. માત્ર એ સ્પષ્ટતા જોઇએ કે તમારી આસપાસ જે કંઇ બની રહ્યું છે એ એક વધુ સ્વપ્ન છે. જેને તમે વાસ્તવિક સમજો છો એ એક વધુ સ્વપ્ન માત્ર છે.

એટલે ત્રીજી પદ્ધતિ છે, યુક્તિ-સ્પષ્ટતા કે સમજદારી. તમે સતત યાદ રાખો કે આખી વસ્તુ એક સ્વપ્ન છે. દાખલા તરીકે માનો કે તમે એવું સ્વપ્ન જોઇ રહ્યાં છો કે તમે ખૂબ પૈસા કમાયા અને એક વિશાળ મકાન ખરીદી રહ્યાં છો. ઘર પુરું,બંધાઇ ગયા પછી, તમે સતત સાફસફાઇ કરવામાં લાગી જાઓ છો. એ સાફ હોય તો પણ તમે ઉત્સાહપૂર્વક એની સાફસફાઇમાં લાગી જાઓ છો. અને અચાનક એ જ પળે તમે તમારા સ્વપ્નમાંથી જાગી જાઓ. ત્યારે શું થાય ?

આ એ જ વસ્તુ છે જે તમે અત્યારે કરી રહ્યાં છો. જયારે તમે અચાનક જાગી જાઓ છો. ત્યારે કશુ રહેતું નથી. આ સત્યને વારંવાર યાદ કરવું એને હું ત્રીજી રીત કહું છું -યુક્તિ-સમજણ.

ભક્તિ

ચોથી,અગત્યની અને આખરી પદ્ધતિ છે, એ અનંત અને અ-પરિવર્તનશીલ શકિતની ભક્તિ છે. તમે એને ઇશ્વર કહો,

ગુરુ કહો કે દિવ્ય કહો ; કોઇપણ નામ આપો એને. આ અ-પરિવર્તનશીલ શકિત સાથે જબરદસ્ત જોડાણની લાગણી એ છે, ભકિત.

સમજી લો કે જીવન મુક્તિ માટેની ચાર રીતો છેઃ

એક છે 'શકિત' - જે કાંઇ તમે બદલી શકો છો એ બદલવાની શકિત વ્યકત કરવી.

પછી, 'બુદ્ધિ' - જે કંઇ બદલવાની જરૂર નથી એને સ્વીકારી લેવાની સમજણની અભિવ્યકિત.

ત્રીજી 'યુકિત'-એ સમજ કે જેને તમે વાસ્તવિક કહો છો એને ગમે તેટલું બદલો એ એક વધુ સ્વપ્ન છે, એક બદલાતુ સ્વપ્ન.

અને ચોથી છે 'ભકિત'- જે અ-પરિવર્તનશીલ પરમશિકત છે, અનંત સત્ય છે,એની સાથે 'આત્મ્યૈકયની પ્રબળ ભાવનાઃ જે પરમ તત્વ અ-પરિવર્તનશીલ છે એની સાથે આત્મીયતા અનુભવીને તમે સુરક્ષિત હોવાની નિશ્ચિતતા પામશો. તમારામાં એ આત્મીયતા આશ્ચર્યજનક સુરક્ષા ભાવના પેદા કરશે. હું તમને એ સમજાવું કે કઇ રીતે આ આત્મીયતા તમારામાં વિસ્યમકારી સુરક્ષા ભાવના જગાવી શકે છે.

જો તમે એમ માનતા હો કે જે કંઇ તમારી પાસે છે અને જે તમે આનંદપૂર્વક ભોગવી રહ્યાં છો એ તમારી યોગ્યતા પ્રમાણે છે, તો તમે કદી એવો ભય નહિ અનુભવો કે એ બધું તમારી પાસેથી છીનવી લેવામાં આવશે. તમે એક પ્રકારની ઘેરી હળવાશ અનુભવતા રહેશો. તમને એ પણ વિશ્વાસ રહેશે કે જો આ પળે ગુજરી જાઓ, તો પણ ફરી આ જ પ્રકારના પરિવેશમાં પુનર્જન્મ પામશો. તમે એવા વાતાવરણમાં પેદા થશો જયાં તમને જોઇતી બધી વસ્તુઓ ઉપલબ્ધ હશે. જો તમારા મનમાં આ સ્પષ્ટતા હશે, તો આજે તમારી પાસે આ જે વસ્તુઓ છે, જેવી કે ધન,બુદ્ધિશકિત,વગેરે એ તમારી પાસેથી કદી છીનવાઇ નહી જાય.

પણ, જો તમે એમ માનતા હો કે જે બધું તમને મળ્યું છે એ સંજોગવશાત્ મળી ગયું છે- જેમ કે, તમારું ધન, તમારી બુદ્ધિ વગેરે- તો તમારા મનમાં સતત એ ભય રહેશે કે કોઇપણ પળે તમારી પાસેથી એ બધું છીનવાઇ જશે.

જે કંઇ તમારી પાસે છે એને તમે સુખેથી ભોગવી નહિ શકો. દાખલા તરીકે, જો તમારી પાસે ગાડી હોય તો દરેક વખતે તમે ગાડીમાં બેસો ત્યારે એક વિચાર તમારા મનમાં જાગશે કે, 'કોને ખબર કયારે કોઇ અકસ્માત થઇ જાય ? કોને ખબર

માત્ર આ ગાડી જ નહિ, મારી જીંદગી પણ મારી પાસેથી છીનવાઇ જાય ? તમે આ પ્રકારે વિચારો, તો તમે આ બધું હોવા છતા એનો આનંદ નહિ માણી શકો. એને બદલે, નિશ્ચિંત રહો અને જે અ-પરિવર્તનશીલ છે એ બ્રહ્મ તત્વ સાથે એકાકાર હોવાની ભાવના અનુભવો. આત્મીયતાની આ ભાવના જુદા જુદા પરિમાણોમાં વ્યકત થાય. અ-પરિવર્તનશીલ શકિત કે ઇશ્વર સાથે આત્મીય સંબંધ જુદા જુદા સ્વરૂપે થઇ શકે છે. જો તમે કોઇ એક સ્વરૂપ (અર્થઃ કોઇ દેવ-દેવી કે ગુરુ) સાથે એકાકારત્વ અનુભવતા હો, તો તમે આત્મીયતાનું એક રૂપ પામો છો. પણ, જો તમે આકાર રહિત શકિત સાથે આત્મીયતા અનુભવતા હો તો એ અલૌકિક સંબંધનું એક જુદું સ્વરૂપ પામો છો. વિવિધ લોકો વિવિધ રૂપે આત્મીયતા અનુભવે છે.

સાકાર કે નિરાકાર

લોકો મને પૂછે છે:'સ્વામીજી કયો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે ? નિરાકાર તત્વ સાથે આત્મીયતા અનુભવવી કે સાકાર તત્વ સાથે ?'

શ્રેષ્ઠ જેવું કશું હોતું નથી. કોઇપણ બાબત જે રીતે તમારા જીવનમાં ઘટિત થાય છે એ જ શ્રેષ્ઠ છે. જે લોકો જીવંત સ્વરૂપ સાથે એકત્વ નથી સાધી શકતા એ નિરાકાર શકિત સાથે સમન્વય સાધી શકે. અહંકારી વ્યકિત સાકાર તત્વ સાથે

સંકળાઇ નથી શકતી; એનો અહમ્ ઘવાય છે. ખાલી અવકાશ સાથે જોડાઇ જવું બહુ સરળ હોય છે. ત્યારે જે તમે કરવા માંગતા હો એ કરતા રહી શકો છો અને ખાલીપાનો દોષ અવકાશ પર ઢોળી દઇ શકો છો. કોઇ તમને એ બાબત પ્રશ્ન નહિ કરે. પણ તમે એ રીતે મારી સાથે નહિ વર્તી શકો; હું એક જીવંત સ્વરૂપ છું. હું તમને તરત પ્રશ્ન કરીશ. હું તમને કહીશ; 'ઓ મહાશય, તમે તો રમત રમી રહ્યાં છો અને દોષ મારા પર ઠાલવો છો.' જયારે તમે એક જીવંત સ્વરૂપ સાથે પોતાને સંકલિત માનો છો, ત્યારે તમારામાં તરત રૂપાંતર આવે એ આવશ્યક છે. માટે જે લોકો અપનાવી શકે છે એ પોતાનું જીવંત તત્વ સાથે સંકલિત અનુભવી શકે છે.

જે લોકોનો અહમ્ આ રૂપાંતર સહન કરી શકે અવો ન હોય, જેની આસ્થાપૂર્ણ માનસિકતા નથી, એ ભલે નિરાકાર તત્ત્વ સાથે સંકળાએલા રહે.

આનો બધો આધાર વ્યકિત પર અને એના માનસિક બંધારણ પર છે. એ એનું જીવન કઇ રીતે જીવે છે એના પર આધારિત છે. જે પણ હોય, જો તમે અ-પરિવર્તનશીલ સત્ય સાથે ખુદને સંકળાએલા અનુભવ કરતા હો, જયારે એ ભકિતભાવ તમારામાં જાગ્રત હોય, ત્યારે અચાનક તમે એક ચમત્કારીક

સુરક્ષાની ભાવના તમારી અંદર પ્રસરતી જોઇ શકશો.

એ સમજો કે જે હું તમને અત્યારે કહી રહ્યો છું એ એક રીત છે, પદ્ધતિ છે. એને વિકસાવો. એ શકય છે. આ રીત એ છે કે જે અ-પરિવર્તનશીલ પરમ તત્વ છે. એના પ્રતિ ગહન ભકિતભાવ અભિવ્યકત કરો. ત્યારે પેલી આશ્ચર્યજનક સુરક્ષા ભાવના તમારી આસપાસ ઉભી થશે.

અને એક વખત એ બને, ત્યારે તમે જાણશો કે હવે જે કંઇ તમારી આસપાસ બને છે એ તમારી લાયકાત મુજબનું છે. જો તમે આ પળે મૃત પણ પામો, તો તમે એવા વાતાવરણમાં પુર્નજન્મ લેશો, જયાં આ બધાં સાધનો અને સુવિધાઓ તમને પ્રાપ્ત થશે. અને જયાં બધી વસ્તુઓ તમારા માટે નિર્ધારિત હશે. આ ભકિતભાવ હશે તો જ મૃત્યુના ભય પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો. ત્યાં સુધી મૃત્યુના ભય પર તમે જીત નહિ મેળવી શકો.

મૃત્યુના ભય પર જીત મેળવવાનો ભકિત એ સૌથી સીધો માર્ગ છે. નહિતર, તમને હંમેશા મૃત્યુનો ભય લાગ્યા જ કરશે,'હું' મરી જઇશ ત્યારે શું થશે ? મારું આ ઘર કોઇ લઇ લેશે. કોને ખબર મારો પુર્નજન્મ કયાં થશે ? હું કોઇ ઝૂંપડપટ્ટીમાં

જન્મીશ, હું નથી જાણતો કે બીજુ ઘર બાંધતા મને કેટલો સમય લાગશે...

જીવનમુક્તિનો સારાંશ

હવે હું જે તમારી આગળ પ્રસ્તુત કરું છું એનો તમને સારાંશ આપું. પહેલું, જીવનમુક્તિ એટલે સંઘર્ષ-મુકત જીવન, મન, કાયા અને બાહ્ય જગત જેને આપણે વિશ્વ તરીકે અનુભવીએ છીએ એ બધા સ્તર પર સંઘર્ષ-મુકત જીવન જીવવું, એને હું જીવન મુકિત કહું છું. આ વ્યાખ્યા છે જીવનમુકિતની.

બીજુ, જીવનમુક્તિ મેળવવાની રીતો; કુલ ચાર રીતો છે.

એક, એ **શકિત** કે ઊર્જા વ્યકત કરો જેના દ્વારા તમે જે કંઇ બદલી શકો છો અથવા બદલવાની તમારે જરૂરત છે,એને બદલો.

બે, તમારી **બુદ્ધિ** કે બૌદ્ધિક સમજનો ઉપયોગ કરો અને જે બદલવાની જરૂર નથી એનો સ્વીકાર કરી લો.

ત્રીજું, એ **યુકિત** કે સમજ કેળવો કે તમે ગમે તેટલું પરિવર્તન કરો, પણ આ સમસ્ત વિશ્વ એય એક સતત પરિવર્તનશીલ સ્વપ્ન છે. જેને તમે નક્કર યથાર્થ ગણો છો એ પણ એક

સતત બદલતું રહેતું સ્વપ્ન છે.

અને ચોથી તથા આખરી રીત : **ભક્તિ** વિકસાવો. અ-પરિવર્તનશીલ પરમ તત્વ સાથેના જોડાણની એ પ્રબળ અનુભૂતિ છે. જો તમે એ વાત બરાબર સમજી લેશો કે વૈશ્વિક સ્તર પર તમે જે કંઇ અનુભવી રહ્યાં છો એ એક બદલાતું સ્વપ્ન છે, તો કોઇ એકપળે આપોઆપ તમારી સંપૂર્ણ ચેતના પેલા અ-પરિવર્તનશીલ પરમ તત્વ ભણી પ્રવાહીત થશે. એને હું ભક્તિ કહું છું.

ભક્તિ પેદા કરવાની જરૂરત નથી હોતી. માત્ર એટલું યાદ રાખો કે આ બધી વસ્તુઓ એક સ્વપ્ન છે. અને ત્યારે તમારી સંપૂર્ણ ચેતના એ તરફ પ્રવાહીત થશે કે જે અ-પરિવર્તશીલ છે. એને હું ભક્તિ કહું છું.

જયારે તમે આ ચાર રીતો અપનાવો છો, ત્યારે તમે પોતે જીવનમુક્ત થઇ જીવો છો. એ જ જીવનમુક્તિ. એ સમજો કે જીવનમુક્તિ (Living Enlightenment) નો આ જ સારાંશ છે. આ ચારે રીતોનો પ્રયોગ કરો. એ એક સામાન્ય શરૂઆત હોય તો પણ એમાં કંઇ ખોટું નથી. શરૂ કરો. દુનિયાની બધી મહાન સિદ્ધિઓનો પ્રારંભ સામાન્ય જ હતો. સફર પાંચ હજાર

માઇલની હોય કે દસ હજાર માઇલની. શરૂઆત તો એક નાના પગલાથી જ થાય છે.

મારા તમને આર્શીવાદ છે.

તમે સૌ જીવનમુક્તિ પામો, જીવો અને એનો પ્રકાશ ફેલાવો.

તમે સૌ જીવનમુક્ત બની રહો.

તમે સૌ પરમાનંદમાં રહો અને પરમાનંદ પ્રસારિત કરો.

નિત્યાનંદ !

ધન્યવાદ.

પરમહંસ નિત્યાનંદ વિશે



પરમહંસ નિત્યાનંદ આપણી વચ્ચે હયાત જીવનમુક્ત ગુરુ છે. ધ્યાન અને આંતરિક શાંતિ માટેના વૈશ્વિક આંદોલન સાથે નિત્યાનંદ રોજિંદા વ્યવહારિક તણાવથી લઈને મુક્તિની ખોજ જેવી ગહન બાબતો માટેના ઉપાયો આપે છે. તેમણે નાની ઉંમરે ઘર છોડયું અને સંપૂર્ણ ભારતનો પ્રવાસ ખેડયો, પવિત્ર તીર્થોની મુલાકાત લીધી અને આધ્યાત્મિક ગુરુઓ તથા રહસ્યવાદીઓને મળ્યા. ધ્યાન, યોગ, તંત્ર, જ્ઞાન, ભક્તિ અને પૂર્વના તાત્ત્વિક વિજ્ઞાન દ્વારા તેમણે સહજ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કર્યું. માનવ સ્વભાવના હાર્દને જાણવાની પ્રબુદ્ધ અંતર્દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત નિત્યાનંદે બૃહદ્ માનવતા માટેનું પોતાનું જીવન ધ્યેય નિશ્ચિત કર્યું છે. જીવનમુક્તિની પ્રાચીન પરંપરાના સશક્ત આધાર સાથે વિશ્વના સઘળા ધર્મોને અંતિમ સત્ય માટેના પથમાં સમાવિષ્ટ કરીને નિત્યાનંદ સામાજિક, સાંસ્કૃતિક, ભાષા, ઉંમર અને જાતિના બધા અવરોધો ઓળંગીને વિશ્વભરમાંથી લોકોને આકર્ષે છે.

નિત્યાનંદ મિશન વિષે

નિત્યાનંદ મિશન ધ્યાન અને આંતરિક આનંદના પ્રસાર માટે વૈશ્વિક આંદોલન છે. સંસ્થા દ્વારા અપાતી સેવાઓમાં ■ ધ્યાન ■ યોગ ■ કોર્પોરેટ નેતૃત્વ કાર્યક્રમો ■ નિત્યાનંદ આધ્યાત્મિક રોગ નિવારક પદ્ધતિ દ્વારા નિઃશુલ્ક ઊર્જા સારવાર ■ વિના મૂલ્યે યુવાનોને શિક્ષણ ■ કલા અને સંસ્કૃતિને પ્રોત્સાહન ■ સત્સંગ (આધ્યાત્મિક મેળાવડા) ■ વિના મૂલ્યે મેડિકલ શિબિરો અને આંખના ઓપરેશનો ■ વિશ્વભરના આશ્રમોમાં મફત ભોજન ■ આશ્રમ પરિસરના ગુરુકુલ દ્વારા બાળકોના શિક્ષણ માટેની સર્વાંગી શિક્ષણ પ્રણાલી અને વિશિષ્ટ રીતે તૈયાર કરેલા સંખ્યાબંધ ધ્યાનના કાર્યક્રમોનો સમાવેશ થાય છે.

નિત્યાનંદ મિશન દ્વારા અપાતા કાર્યક્રમો.

આંતરિક જાગ્રતિ

આંતરિક જાગ્રતિ ૨૧ દિવસનો સઘન રૂપાંતરકારી મુખ્ય (માસ્ટર) કાર્યક્રમ છે. તેની રચના એ રીતે કરવામાં આવી છે કે દરેક વ્યક્તિમાં જીવન મુક્તિની બધીજ બાબતો

પુનઃનિર્મિત થાય અને ઐહલૌકિકથી દિવ્યતા પ્રતિ ઉર્ધ્વગતિની (ઉલટાવી ન શકાય તેવી) જીવનપ્રક્રિયા સ્થપાય.

લાઇફ બ્લિસ એન્જિનિયરીંગ (LBE)

LBE એ જીવન મુક્ત ગુરુના સાનિધ્યમાં રહેવાનો અને તેના ઘનિષ્ટ અને રૂપાંતરકારી પ્રભાવને અનુભવવાનો ૯૦ દિવસનો નિવાસી કાર્યક્રમ છે. આ કાર્યક્રમ ભારતમાં બેંગાલુરુ આશ્રમમાં ચલાવવામાં આવે છે જે તમને યોગ, ધ્યાન તેમજ વૈવિધ્યસભર અનેક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા તમારી અંતરતમ ગહેરાઇ સુધી લઇ જાય છે અને તમારી સર્વોચ્ચ મૂળભૂત સંભાવનાને જાગ્રત કરવામાં સહાય કરે છે. હયાત જીવનમુક્ત ગુરુ પાસેથી સીધા જ શીખવાની અને જીવનમુક્ત જીવન માટે મન અને શરીર સજજ કરવાની જીવનભરની આ એક અમૂલ્ય તક છે.

કલ્પતરુ

એક દિવસીય ધ્યાનનો આ કાર્યક્રમ તમારામાં જીવનમુક્તિના બી વાવે છે. આ કાર્યક્રમ તમને તમારી ક્રિયાઓ અને ઇરાદાઓને એકરૂપ રાખવા સશક્ત કરે છે. જેથી તમે બાહ્ય જગતમાં સફળ તથા આંતરિક રીતે આનંદમય બનો છો.

અમારા સંપર્ક માટે :

Los Angeles - USA
Nithyananda Vedic Temple
9720 Central Avenue
Montclair, CA 91763 USA
Ph: +1-909 625 1400
Email: programs@lifebliss.com
URL: www.lifebliss.com

MALAYSIA - KAULA LUMPUR
14, Jalan Desa Gombak 5, Tarnan Desa Gombak
53000 KL, MALAYSIA
Ph: +601 78861644 / +601 22350567
Email: murthi.kasavan@gmail.com,
manirantarananda@gmail.com
URL: www.mynithyananda.com

INDIA

BENGALURU, KARNATAKA

(Spritual Headquarters & Nithyananda Vedic Temple)

Nithyananda Dhyanapeetam,
Nithyanandpuri, Off Mysore Road,
Bidadi, Bengaluru-562 109
Karnataka, INDIA.
Ph: +91-97422 03311 / +91 92430 48957
Email: mail@nithyananda.org
URL: www.nithyananda.org

વધુ વિગત માટેઃ www.nithyanandagalleria.com **અથવા** www.lifeblissgalleria.org **ની મુલાકાત લો.**
Email: nithyanandagalleria@gmail.com **અને** shop@lifebliss.com

નિત્યાનંદના પ્રવચનોની ૫૦૦ થી વધુ વિડીયો ક્લીપ વેબ્સાઈટ www.youtube.com/lifebliss-foundation **પર ઉપલબ્ધ છે.**

જીવન મુક્તિ

સંક્ષિપ્ત પરિચય

'દરેક મનુષ્યમાં અસાધારણ ક્ષમતાઓ છુપાયેલી હોય છે. જો એને જાગૃત કરવામાં આવે તો એ તમને માનવ શરીર-મનની સીમાઓથી પાર જાગૃતિના ઉચ્ચ સ્તર પર લઇ જશે. આ ઉત્તમ જાગૃતિનો અનુભવ કરો અને તમારી ક્ષમતાઓને કાર્યાન્વીત કરો. માનવ જીવનનું આજ એક માત્ર લક્ષ્ય છે. - જીવન મુકત દશાનો અંતિમ વૈભવ માણવો.'

– પરમહંસ નિત્યાનંદા
એકવીસમી સદીના જીવંત માસ્ટર

લેખક વિશે

પરમહંસ નિત્યાનંદા ૨૧ મી સદીના જીવંત માસ્ટર છે. તેમના ઉપદેશોમાં પોતાની અંતિમ ક્ષમતા-માનવમાંથી દિવ્યમાં રૂપાંતરણની ક્ષમતા-તેસાકાર કરવાના ધ્યેય સાથે ધ્યાન યોગ અને સેવાનો સમાવેશ થાય છે. નિત્યાનંદ મિશન, વિશ્વભરમાં નિત્યાનંદનો સંદેશો ફેલાવીને એ દ્વારા જાગૃત સમાજ બનાવવા માગે છે.

લાઇફ બ્લીસ ફાઉન્ડેશન દ્વારા પ્રકાશીત

ISBN 1-60607-076-2
9 781606 070765

MRP FOR INDIA ONLY Rs. 20