

સંક્ષિપ્ત આવૃત્તિ
Abridged Edition

ॐ
TM

# જીવન મુક્તિ

## પરમહંસ નિત્યાનંદાનો પ્રબોધ

Living Enlightenment (Gospel of Paramahamsa Nithyananda) in Gujarati

# જીવન મુક્તિ

## (પરમહંસ નિત્યાનંદાનો પ્રબોધ)

Living Enlightenment (Gospel of Paramahamsa Nithyananda) in Gujarati


## પરમહંસ નિત્યાનંદા


નિત્યાનંદ સંઘના સ્વામીઓ અને આનંદ સમાજીઓને
વિશ્વભરમાં આપેલ વ્યાખ્યાનો.


લાઈફ બ્લીસ ફાઉન્ડેશન દ્વારા પ્રકાશીત

આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલી ધ્યાન પદ્ધતિઓનો પ્રયોગ લાઇફ બ્લીસ ફાઉન્ડેશન (LBF) ના માન્ય શિક્ષક તરફથી વ્યક્તિગત સૂચનો પછી અને તમારા અંગત તબીબ દ્વારા એ કરવામાટે તમારા સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિની ચકાસણી કર્યા પછી જ કરવાનો છે. એ તબીબી કાળજી, પરીક્ષણ, નિદાન અને સારવારના અવેજરૂપ નથી. જો કોઇ LBF ના ધ્યાનના કાર્યક્રમમાં ભાગ લીધા વગર જ આ ધ્યાન પદ્ધતિઓનો પ્રયોગ કરશે તો તે પોતાના જોખમે જ કરશે. આ લેખક કે આ LBF આ કૃત્યના પરિણામો માટે કોઇ રીતે જવાબદાર નથી.

મુદ્રણ :
પેરેમાઉન્ટ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, પેરેમાઉન્ટ કોમ્પલેક્ષ, ગોત્રી રોડ વડોદરા-390007 ના સૌજન્યથી

પ્રકાશક :
લાઇફ બ્લીસ ફાઉન્ડેશન

કોપી રાઇટ્સ©૨૦૦૯- ''જીવન મુક્તિ' વર્ષ''

પ્રથમ આવૃત્તિ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૯ ; 2000 પ્રત

ISBN 13 : 978-1-60607-070-3 ISBN 10 : 1-60607-070-3

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

આ પુસ્તકના વેચાણની આવક ચેરિટેબલ પ્રવૃતિઓ માટે વાપરવામાં આવે છે.

Printed In India by Lovely Offset Printers Pvt. Ltd., Sivakasi.
Website : www.lovelyoffset.com

જીવનમુક્તિ એટલે અસીમ સુષુપ્ત ક્ષમતાઓને સાકાર કરવી અને પ્રતિક્ષણે વિકસિત થતા જીવનમાં અતિમ સત્યનો ઉત્કૃષ્ટ અનુભવ કરવો.

દિવ્ય સ્તરે જીવવું એટલે શ્રેષ્ઠ જીવન જીવવું અને સમાજની મહત્તમ સેવા કરવી.

# અનુક્રમણિકા

પ્રસ્તાવના..... xv
આમુખ..... xvii

## I. તમે એટલે તમારી લાગણીઓ

— **પ્રેમના પ્રવાહમાં તરો..... 1**

પ્રેમ એટલે શું ?..... 1
પ્રેમ ઉત્પન્ન કરી શકાતો નથી..... 2
પ્રેમ ખૂબ હિમ્મત આપે..... 3
ખૂલ્લા થાઓ-તત્ત્વ ચર્ચામાં ન પડો..... 3
અહંકાર વિભક્ત કરે, પ્રેમ જોડે..... 5
પ્રતિક્ષણ પ્રેમી બનો..... 6
પ્રથમ પોતાને પ્રેમ કરો..... 7
અસ્તિત્ત્વને પ્રેમ કરો અને તેના પ્રેમને અનુભવો..... 8
પ્રેમ અને માન ભિન્ન છે..... 8
સર્વ ધર્મનું મૂળ પ્રેમ છે..... 9
ત્રણ પ્રકારના પ્રેમ અને તેનું ઐક્ય..... 10
નિષ્કારણ પ્રેમમાં પ્રવેશો..... 10
પ્રેમ, ધિક્કાર અને ધ્યાન ખેંચવાની જરૂરિયાત..... 11
પ્રેમ કરો અને મુક્તિ આપો, માલિક ના બનો..... 13
સંબંધોમાં પ્રેમ..... 14
ધ્યાન-ઉભરાતા પ્રેમને અનુભવો..... 16

— **ચિંતા કરવા જેવું કશું નથી..... 17**

ચિંતા એટલે શું ?..... 17
ચિંતાના મૂળ કઇ રીતે નંખાય છે ?..... 18
જે છે તેવું જૂઓ અને આગળ વધો..... 19
ચિંતા-એક વારસો છે..... 21

સજાગતા-નિરુપદ્રવી વાયરસ..... 22
અંત:પ્રેરણાથી કામ કરો-ચિંતાથી નહિ..... 23
ચિંતા માટે કોઇ અવકાશ ન રાખો..... 24
ચિંતા એક ભ્રમણા માત્ર છે..... 24
સમર્પણ કરો અને હળવા બનો..... 25
છદ્મવેશી અંહકાર..... 25
તમે માનેલી સુખમય સ્થિતિમાંથી બહાર આવો..... 26
ચિંતા છોડો, સ્વાસ્થ્ય પ્રતિ ધ્યાન આપો..... 27
ધ્યાન કેવી રીતે મદદ કરે ?..... 28

— **તણાવમુક્ત કૌશલ્ય..... 29**
તણાવ એટલે શું..... 29
મન એ કોઇ યંત્ર નથી..... 30
વણજોડાયેલુ જોડવું..... 30
આપણે નિર્ણય કેવી રીતે લઇએ છીએ..... 32
સમયથી પર થાઓ-વર્તમાનમાં રહો..... 32
તણાવની દૈહિક અસર..... 34
શું તણાવને કામ સાથે સંબંધ છે ?..... 35
ધ્યાનની પ્રયુક્તિ..... 36

— **ભયનો સામનો કરો અને મુક્ત બનો..... 39**
ભય એટલે શું ?..... 39
તમારી અંદરનું બીગ બેન્ગ અને બ્લેક હોલ..... 39
તમારી ક્ષમતા અને નકારાત્મક અભિગમ વચ્ચેનો સંઘર્ષ..... 40
જીવન મુક્તિ માટે ની વધેલી સંભાવના.....41
નિર્ભયતા એટલે ભયનો સામનો કરવાની હિમ્મત..... 42
ઓળખ ગુમાવવાનો ભય..... 42
મૃત્યુનો ભય..... 42
ક્રોધ-ભયનું સક્રિય સ્વરૂપ..... 43
ભયના સપાટા..... 43
ભયથી પર કેવી રીતે થવું..... 43
ધ્યાનની પ્રક્રિયાઓ..... 45

— **પીડા એ મહાન શિક્ષક છે..... 47**
પીડા શું છે ?..... 47
સમય અને સમજણનો ભેદ..... 48
સુખ અને દુ:ખ–એક સિક્કાની બે બાજુ..... 48
સુખ–દુ:ખથી મુક્ત થાઓ..... 49
દુ:ખમાં સજાગતા..... 49
દુ:ખ–એક માનસિક પ્રક્રિયા..... 50
મનો દૃષ્ટિમાં બદલાવ..... 51
ધ્યાનની પ્રયુક્તિઓ..... 53

— **ઇચ્છા એક પ્રેરક શક્તિ..... 55**
તમારી ખરી ઈચ્છાઓને ઓળખો..... 55
પરિપૂર્ણતા માટેની સાચી ઇચ્છા..... 56
ઇચ્છા–જ્ઞાન–કર્મ..... 56
પ્રેમ શક્તિ..... 57
મોહથી પ્રેમ સુધી..... 58
તમારી અંદર રહેલા પુરુષ અને સ્ત્રીને જાણો..... 58
સર્વોત્કૃષ્ટ કીમિયો..... 59
ધ્યાનની પ્રયુક્તિઓ..... 60

— **અપરાધભાવ એ જ મૂળભૂત પાપ..... 63**
અપરાધભાવ શું છે ?..... 63
ત્રણ પ્રકારના અપરાધભાવ..... 64
સ્વર્ગ અને નર્ક..... 66
તમારા મનની નદીમાં અપરાધ ભાવ રૂપી ખડક–બુદ્ધિના પ્રવાહમાં અવરોધ..... 67
નૈતિકતા..... 69
નિયમો..... 70
ઉપયોગી અપરાધભાવ..... 73
ધ્યાનની પ્રયુક્તિઓ..... 75

— **તમે શ્રેષ્ઠ છો તુલના શા માટે ?** ..... 77
તુલના અને ઈર્ષા ..... 77
તુલના શા માટે ..... 77
તુલનાની નિરર્થકતા ..... 78
નિસરણીની ઉપર અને નીચે ..... 79
કરવું, મેળવવું અને હોવું ..... 80
તમે વિશિષ્ટ છો ..... 80
સમકક્ષોનું દબાણ–ઈર્ષાની લાકડી ..... 81
ઈર્ષાથી કેવી રીતે છૂટવુ ..... 81

— **તમે તે નથી જે હોવાનું તમે વિચારો છો!** ..... 85
ગંભીરતા અને નિષ્ઠાનો ભેદ ..... 85
સંપૂર્ણતા ..... 86
જીવન તમારા તર્કથી પર છે ..... 86
અહંકાર શું છે ? ..... 87
નકારાત્મકતાની દઢ લાગણી ..... 88
સામાન્ય વિરુદ્ધ અસમાન્ય ..... 88
યોગ્ય મહોરુ વાપરો ..... 89
અહંકાર અસંતોષમાંથી જન્મે છે ..... 89
પીડા અહંકાર તરફ લઇ જાય છે ..... 89
બેવડી ઓળખ ..... 90
નિમ્ન અહંકાર ..... 90
અંહકારના પ્રકાર ..... 91
અંહકાર વિરુદ્ધ ગુરુ ..... 92
ધ્યાન ..... 92

— **કૃતજ્ઞતા જ પર્યાપ્ત છે** ..... 95
કૃતતતા શું છે ? ..... 95
તમારા હોવા પણા માટે કૃતતતા ..... 96
બધું જ ભેટ છે ..... 97
બીજાને કૃતતતા પૂર્વક આદર આપો ..... 98

તમારા શરીરનો આભાર માનો..... 99
બધું જ શુભ છે. તેનો ઉત્સવ માણો..... 100
કૃતજ્ઞતા તમારા કર્મોને બાળી શકે છે... ..... 102
કૃતજ્ઞતા–ઉત્કૃષ્ટ પ્રાર્થના અને ધર્મ..... 103
અપેક્ષા ગુનેગાર છે – જતી કરો..... 103
તમારા શારીરિક હાવભાવ પણ કૃતજ્ઞતાથી બદલાય..... 104

# II. જીવનના ગહન સત્યો.

— **તમે મનની ભૂલભૂલામણીમાંથી મુક્ત થઇ શકો છો..... 107**
દસ મિનિટનો પ્રયોગ..... 107
મનનો સ્વભાવ..... 108
જાગૃતતા..... 109
અસ્તિત્ત્વ જ ન ધરાવતો 'શાફ્ટ'(ધરી)..... 111
વિચારો માછલીની ટાંકી(એક્વોરીયમ)માં ઉઠતા પરપોટા જેવા છે..... 113
એ ક્યારેય 'એક સરખું' હોતું નથી..... 115
વર્તમાનમાં ઉત્કંટતાથી જીવવું..... 118
શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક લાગણીના પ્રશ્નો માટેના ઉકેલો..... 121
પકડ મુક્ત થાવ, કુશળતાથી, નહિ કે ભારે મહેનતથી કામ કરો..... 124
શું તમારી જીંદગી ચલાવવા 'તમારી' જરૂર છે ?..... 126
પકડ મુક્તિ– સ્વ શુદ્ધિકારક અને ઉત્ક્રાંતિ પામતી ટેકનીક..... 127
ધ્યાનની પ્રયુક્તિઓ..... 127

— **કર્મચક્રને તોડી શકાય છે..... 129**
કર્મ એટલે શું ?..... 129
વર્તમાન એ ભૂતકાળના બધા નિર્ણયોની સમગ્રતા છે..... 131
કર્મ અને ટીપીએસ (TPS) દર સેંકડે આવતા વિચારોની સંખ્યા..... 133
કર્મ–સચેત પસંદગીની સમગ્રતા..... 134
વાસના, સંસ્કાર અને કર્મ..... 134
કર્મના ત્રણ પ્રકાર..... 136
રોજંદી વ્યાકુળતામાંથી છૂટવું–તમારા પ્રારબ્ધ કર્મને જીવી લેવા..... 137

કર્મ ચક્રમાંથી છૂટકારો..... 139
કેવળ આશયનું જ મહત્ત્વ છે..... 140
ગુરુની હાજરી આશય પર પ્રભાવ પાડે છે..... 141
આશય વગરની ક્રિયા એ કર્મ(બંધન)થી મુક્ત છે..... 141
હેતુ અને પ્રવૃત્તિ ..... 143
દૈનિક આશયનો પ્રભાવ..... 143
મીશન કે મશીન..... 144
એ જ તલવાર તમારા તરફ પણ તાકેલી છે..... 144
કર્મ અને પુનર્જન્મ..... 145
જીવન-મુક્તિ-પોતાને ઘેર પાછા ફરવુ..... 149
કર્મથી છૂટકારો મેળવવાની રીત..... 150
દેવતાઓ અને જીવનમુક્ત ગુરુઓ -કર્મનું નિવારણ કરવાના માર્ગ..... 150
નિત્યમ્-ધ્યાનમ્-આનંદમ્..... 151
કર્મ વિષે ખોટી માન્યતાઓ..... 152

**— મૃત્યુ એક ઉત્સવ છે..... 155**
યયાતિની કથા..... 155
આપણને મૃત્યુનો ડર કેમ લાગે છે ?..... 156
મૃત્યુના રહસ્યમાં જીવનનો જવાબ રહેલો છે..... 157
મૃત્યુમાં પ્રવેશ..... 157
રહસ્યોનું રહસ્ય..... 158
મારી હાજરીમાં મૃત્યુ-જીવનમુક્ત થતાં પહેલાં..... 159
મારી હાજરીમાં મૃત્યુ-જીવનમુક્ત થયા પછી..... 164
અંતિમ પળોની સ્મૃતિઓ મહત્ત્વની હોય છે..... 168
મૃત્યુનો મારો પોતાનો અનુભવ..... 168
મૃત્યુ સમયે શું થાય છે ?..... 172
મૃત્યુ-દરરોજની ઘટના..... 175
જાગૃત અને સ્વપ્નાવસ્થાનું જગત..... 175
મૃત્યુ પામવાની કળા..... 177
મંગલ મૃત્યુ..... 177
વાસ્તવિકતા એક સ્વપ્ન છે..... 178

જીવન અને મૃત્યુ વિ. જાગૃતિ અને સુષુપ્તિ ..... 179
ધ્યાનની પ્રયુક્તિ..... 181
(પરમાનંદ પ્રોગ્રામ કક્ષા-૨) નિત્યાનંદ સ્ફૂરણા પ્રોગ્રામ (LBP લેવલ ૨ - NSP)..... 182

— **તમે જ પ્રજ્ઞા છો.....** 185
કુદરતી પ્રજ્ઞા..... 185
બાળકો જન્મજાત બુદ્ધિશાળી હોય છે..... 186
ભય અને લોભ-ચાલક પરિબળો..... 187
બૌદ્ધિક શક્તિનું માપ શું ?..... 187
સહજ સ્ફુરણા-નિષ્કપટ બુદ્ધિ..... 188
સજાગતા માટેની ચાવી..... 189
જવાબદારી-નિયમોથી ઉપરવટ..... 189
અહીં અને અત્યારે..... 190
દિમાગની પેલે પાર પ્રેમાળ બુદ્ધિનું પ્રવેશદ્વાર..... 191
સમજવું નહિ કે વિચારવું..... 192
કાયાની બૌદ્ધિક ક્ષમતા..... 193
તમારા જીવનના સંચાલન માટે 'તમારી' જરૂર નથી..... 195
વૈશ્વિક પ્રજ્ઞા આપણને પ્રતિભાવ આપે છે..... 196
અંતર એ અંતરાય નથી..... 198
બુદ્ધિ વિ. પ્રજ્ઞા..... 199

— **જવાબદારી તમારો ઉત્કર્ષ કરે છે.....** 201
કરુણા એટલે જવાબદારી અને ચેતના..... 202
જ્ઞાન પ્રક્રિયાત્મક બદલાવ..... 202
અહં વિ. જવાબદારી..... 204
વિશ્વાસ અને ધૈર્ય..... 204
જીવનમુક્તિની જવાબદારી..... 205
અવસ્થા, મોભાદાર પદવી નહિ..... 205

— **નેતૃત્વ એક અવસ્થા છે, હોદ્દો નહિ..... 207**
પૂર્વભૂમિકા..... 207
નેતૃત્વ શું છે?..... 208
શું નેતાઓનું 'સર્જન' કરી શકાય ? કે જન્મજાત નેતા હોવું જરૂરી છે ?..... 209
સફળ નેતા બનાવનારા મુખ્ય ગુણો કયા છે ?..... 210
નેતૃત્વની સભાનતા..... 211
નેતાની અવસ્થા વિ. હોદ્દો..... 211
ઉત્પાદકતા..... 214
આંતર સ્ફૂરણા અને સર્જનાત્મકતા પર સંસ્કારો નો પ્રભાવ..... 217
ધ્યાનની પ્રયુક્તિ..... 221

— **ઉત્કટતા અચૂક માર્ગ છે..... 223**
ઉત્કટતા શું છે ?..... 223
'હોવું' એટલે જ ઉત્કટતા..... 225
ઉત્કટતા કામના પ્રકારથી સ્વતંત્ર છે..... 226
અભિરુચી વિરુદ્ધ ઉત્કટતા..... 227
તમે જે કંઇ કરો તેમાં ઉત્કટ બનો..... 228
ઉત્કટતા અને ચેતનાની ચાર અવસ્થાઓ..... 229
આત્મ સાક્ષાત્કાર કેમ મળે ? મારે તે ગમે તે ભોગે પામવો છે..... 231
ઉત્કટતા તમને પરમતત્વ સુંધી પહોંચવા માટે તૈયાર કરે છે..... 232
ગહન આધ્યાત્મિક અનુભવ..... 233
બુદ્ધની ઉત્કટતા..... 235
મારી ગહન આધ્યાત્મિક અનુભવ માટેની ઉત્કટતા..... 236
ઉત્કટ, નિર્દોષ આંતરિક અવકાશ..... 237
જીવન મૂક્તિનો સંદેશ– ગુરુ કેમ વર્તશે?..... 238
ઉત્કટતા – ઉત્કૃષ્ટ પદ્ધતિ..... 239
ઉત્કટતા કેવી રીતે મળે..... 240
ઉત્કટતા માટેની ધ્યાન પદ્ધતિઓ..... 240

— **પુનઃપ્રાપ્ત નિર્દોષતા જીવનમાં ઘણાં દ્વાર ખોલે છે..... 243**
નિર્દોષતા શું છે ?..... 243

ખાલી રહો..... 247
નિર્દોષતાથી ગ્રહણ કરો..... 250
કોઇ પણ વસ્તુ સ્વીકારવા તૈયાર રહો..... 255
શ્રદ્ધા સાથે સમર્પિત થાવ..... 257
આધ્યાત્મિકતા – નિર્દોષ નમસ્કારનો માર્ગ..... 260
લુચ્ચાઇ છોડો અને નિખાલસ બનો..... 262
નિર્દોષતા, પૂર્ણતા અને ઠરેલપણું..... 265

**– તમે વૈશ્વિક ચેતનાના અંશ છો..... 271**
પદાર્થ, શક્તિ અને એથી પર..... 271
પદાર્થ એ કંપન પામતી શક્તિ છે..... 272
અનંત શક્યતાનું વિશ્વ..... 273
મૂળ સ્વભાવ..... 273
અવકાશ-સમય અંગેની સમજ..... 277
વાસ્તવિકતા અગીયાર પરિમાણોની બનેલી છે..... 280
અંધાધુંધી એ વ્યવસ્થિત છે અને વ્યવસ્થાએ અંધાધુંધી છે..... 281
અંધાધુંધી વ્યવસ્થા છે..... 281
વ્યવસ્થા અંધાધુધી છે..... 282
દષ્ટા, દષ્ય અને દર્શન..... 283
વૈશ્વિક ચેતના..... 285

**– વિશ્વશાંતિની શરૂઆત થાય છે તમારાથી..... 289**
વિશ્વશાંતિ વ્યક્તિગત દિવ્ય આનંદની આડપેદાશ છે..... 289
વિશ્વમાં રહેલા દુઃખ બાબતે શું કરવું..... 291
શાંતિ ઉપર ધ્યાનની અસરોના અભ્યાસ..... 292
વિશ્વશાંતિ માટેનું ધ્યાન..... 293
પ્રબુદ્ધ હસ્તીઓનો અનિવાર્ય પ્રેમાળ સ્પર્શ..... 293
નિત્યાનંદા મિશન..... 295
વિશ્વશાંતિ માટેની ધ્યાન પ્રયુક્તિ..... 295

— **સન્યાસ એ છેવટનો જુગાર છે..... 297**

સન્યાસ..... 297
નદીની જેમ વહેતા રહો..... 299
સન્યાસ એ ત્યાગ નથી..... 300
સંસાર અને સન્યાસ..... 301
સંન્યાસીની જવાબદારી..... 306
એકસૂત્રતા–સન્યાસીનો ગુણ..... 308
જીવન પ્રબુદ્ધતા માટે છે..... 312
ઢાંચામાં જકડાઇ રહેવું અપરાધ છે..... 313
ક્ષણભંગુરતાનો આનંદ માણો..... 317
સમર્પણ, પ્રેમ, કરૂણા, સન્યાસ..... 320
સન્યાસ થાય તે જ સાચી ક્ષણ..... 324
સાચો પ્રેમ કદી અવરોધ ન બને ..... 327

— **પ્રબુદ્ધતા જ તમારા સામ્રાજયની ચાવી છે..... 331**

પૃથ્વી પર પ્રબુદ્ધ લોકો કેમ અવતરે છે..... 331
પ્રબુદ્ધતા એટલે..... 331
જીવન મુક્તિ..... 338
અહંકાર વિરુદ્ધ પ્રબુદ્ધતા..... 339
કૃપાદષ્ટિ અને આશીર્વાદ માટે માત્ર ગહન ઈચ્છા સિવાય વિશિષ્ટ લાયકાત જરૂરી નથી..... 340
પ્રબુદ્ધ સમાજ..... 341
પરમ શક્તિ જે સનાતન છે..... 342
માનવજાતની મોટામાં મોટી સેવા – પ્રબુદ્ધતાના વિજ્ઞાનને જીવંત રાખવું..... 342
પ્રબુદ્ધ થવા માટેના દશ મુખ્ય કારણો..... 343

# III. પરમાનંદમય જીવનના માર્ગો

— **ધ્યાન શા માટે કરવું ?..... 345**

જીવનનું સાચુ ધ્યેય શું છે ?..... 345
પરમાનંદ શું છે ?..... 346
ધ્યાન શું છે ?..... 346
ધ્યાન કરતા થવાનો સાચો માર્ગ કયો ?..... 347

ધ્યાન શા માટે ?..... 348
ધ્યાન ના લાભ..... 349
ધ્યાન ક્યારે કરવું ?..... 352
ધ્યાનના પ્રકારો..... 352
વાસ્તવિકતા એક સ્વપ્ન સમાન..... 353
ધ્યાનના સંદર્ભમાં થયેલ વૈજ્ઞાનિક સંશોધનની ઝલક..... 356
મગજની કાર્યશક્તિમાં વધારો..... 356
ધ્યાન વિરુદ્ધ નિદ્રા..... 357
એકાગ્રતા અને પ્રતિક્રિયામાં સુધારો..... 357
ધ્યાન ના લાભ..... 359

— **નિત્યધ્યાન - પરમાનંદ પ્રેરક ધ્યાન..... 361**
સર્વોત્તમ પદ્ધતિ..... 361
નિત્યધ્યાનનો ઉદ્‌ભવ..... 361
ચક્ર-જાગૃતિ..... 361
નિત્યધ્યાન-મેડીટેશન ટેકનીક..... 362
નિત્યધ્યાનના ફાયદા..... 367

— **નિત્ય યોગ શરીર, મન અને મનાતીત બાબતો માટે..... 369**
યોગ એટલે શું ?..... 369
પતંજલી - યોગ વિજ્ઞાનના જનક..... 370
રઘુપતિ યોગી-યોગના ગુરુ..... 370
શરીરનું સહેતુક હલનચલન કરી પરિણામ મેળવો..... 371
વૈજ્ઞાનિક પુરાવા..... 372
નિત્ય યોગનો હેતુ..... 373

— **નિત્યાનંદ માટેની આઠ ક્રિયાઓ ..... 375**
પરમાનંદમય જીવન..... 375
હાસ્યાનંદ..... 375
આનંદ સંકલ્પ..... 376
આનંદ માટે શુદ્ધિકરણ..... 377

આનંદ યોગ..... 378
આનંદ ધ્યાન..... 381
લાઇફ બ્લીસ મેડીટેશન અથવા નિત્યધ્યાન..... 381
આનંદ માટેના સાધનો..... 382
આનંદમય ઊર્જા..... 383
આનંદમય મંત્રોચ્ચાર..... 385
ધ્યાન..... 387

# IV. સદ્‌ગુરુ અને જીવનમુક્તિ

**સદ્‌ગુરુ અને જીવનમુક્તિ..... 389**
સિંહ અને સિંહના બચ્ચાની વાર્તા..... 390
તમે સિંહ છો, બકરી નથી..... 397
સદ્‌ગુરુનું માહાત્મ્ય..... 398
સદ્‌ગુરુ દ્વારા જ્ઞાન..... 398
શાશ્વત સંબંધ..... 401
ઇશ્વર અને ગુરુ..... 402
ગુરુ સાથે સંબંધ રચવાના પાંચ માર્ગ..... 404
ગુરુ-શિષ્ય સંબંધના સોપાન..... 405
ગુરુ સાથે કેવું વર્તવું-ખુલ્લા થાવ..... 407
ગુરુના સાન્નિધ્યમાં તમારા સંસ્કારો બાળી નાખો..... 409
તમારા જીવનના હેતુ અને ગુરુ માટેની જાગૃતતા..... 410
જીવનના આભાસી નાટકનો અંત..... 411
સમર્પણ-સર્વોત્કૃષ્ટ પ્રયુક્તિ..... 412
સમર્પણની ત્રણ કક્ષા..... 413
પ્લેસેબો જેવી અસર કે કંઇક વધારે..... 414
ગુરુ-સર્વોત્કૃષ્ટ વૈભવ..... 415
ગુરુનું સાન્નિધ્ય..... 415
ઉપનિષદ..... 416
ઉપનિષદ કેવી રીતે થાય - કાર્યકારણના નિયમથી પર..... 416
હાર્ડવેર - સોફ્ટવેરનો બદલાવ..... 417

DNA ની આભાસી અસર ..... 418
પરિવર્તનને ટકાવી રાખવાની શક્તિ..... 419
વસુધૈવ કુટુંબકમ્..... 419
પ્રશ્નોત્તરી..... 420

## V. જીવનમુક્તિ માટેના ધ્યાન

– **જીવનમુક્તિ એ સર્વોત્કૃષ્ટ ધ્યાન પ્રયુક્તિ છે..... 423**
સ્થિર ધ્યાન..... 423
ક્રિયાશીલ ધ્યાન..... 428
શ્વાસ સંલગ્ન પદ્ધતિઓ..... 430
શક્તિશાળી તત્કાલ (Instant) ધ્યાન..... 434
અવાજ..... 438
મનોદર્શન..... 439

## VI. દૈવી શક્તિનો સ્પર્શ

– **નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચાર વિધિ(Healing)- તમે પણ ઉપચાર કરી શકો..... 441**
નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચાર પદ્ધતિ..... 441
ઉપચાર વિધિ એટલે શું ?..... 441
સ્વાસ્થ્ય..... 441
ચક્રો અને ઉપચાર વિજ્ઞાન..... 441
કાયાનું સંચાલન મન દ્વારા..... 442
નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચાર વિધિ એટલે શું ?..... 442
કોણ શક્તિ લઇ શકે ? જેનું મન અને હૃદય ખુલ્લું છે..... 442
નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચારની દીક્ષા..... 443
આનંદ ગંધ ચક્ર..... 443
આનંદ ગંધ ધ્યાનના કેટલાક લાભ..... 443
નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચારના લાભ..... 444
સેવાઓ..... 444
પરિશિષ્ટ..... 444

**જીવન મુકત ગુરુના સ્પર્શની અનુભૂતિ કરો..... 447**
આનંદ દર્શન..... 447

# VII. આનંદમય અનુભવોની વાતો

**આનંદમય અનુભવોની વાતો..... 453**
ઉપચારના અનુભવો..... 453
ધ્યાનના કાર્યક્રમ..... 455

પરિશિષ્ટ.....i

# પ્રસ્તાવના

વૈજ્ઞાનિકો સહિત ઘણાં પ્રતિષ્ઠિત બૌદ્ધિકોએ નોંધ્યું છે કે હમણાં હમણાં માનવીય ચેતનાનું ઉધ્વિકરણ થઈ રહ્યું છે. આનું કારણ રોક ગ્રુપની આગાહી પ્રમાણે આવનાર જળયુગ (Aquarius Age) છે કે માયન લોકોની આગાહી પ્રમાણે વિશ્વનું આવનાર પરિવર્તન છે એ પ્રશ્ન નથી.

પ્રશ્ન એ છે કે ચેતના એટલે શું ? સામાજીક વ્યક્તિ તરીકે આપણું જીવન નૈતિક અને કાયદાના આદેશોને આધારે દોરવાય છે. આપણા વર્તનનો માર્ગદર્શક આપણો અંતરનો અવાજ હોય છે. પણ અંતરનો અવાજ એ ચેતના નથી.

ચેતના એક એવી જાગૃતતા છે કે જીવનમાં આપણે જે ભૌતિક આનંદ માટે મથીએ છીએ તેના કરતા કંઈક અધિક છે. ચેતના એ આપણી અંદર અનુભવાતું ખેચાણ છે જે કહે છે કે આપણે જોઈ શકીએ છીએ તેથી ઉચ્ચ કક્ષાનું કઈક છે. એ આંતરિક જાગરૂકતાનો માગદર્શક છે જે આપણને અસ્તિત્વના એ સ્તર તરફ દોરે છે જ્યાં આપણને ભાન થાય છે કે આપણે આપણા વિષે વિચારીએ છીએ તેનાથી કંઈક અધિક છીએ.

માનવી જૈવિક યંત્ર કરતા ઘણું વધારે છે આથી જ સૌથી શક્તિશાળી કોમ્પ્યુટર પણ માનવીની જગ્યા કદી નહિ લઈ શકે. એ મન અને શરીરનો જગ્યા લઈ શકે પણ માનવીય ઉર્જાની નહિ. એ હકીકત હોઈ શકે કે આપણે પ્રાણીમાંથી વિકસ્યા છીએ પણ સત્ય એ છે કે આપણે આથી ઘણાં આગળ વધી શકીએ તેમ છીએ.

અનાદિકાળથી બધી સંસ્કૃતિઓના સમજદાર માનવીઓએ 'આપણી અંદર શું છે ?' એ સાદા પણ અગમ્ય પ્રશ્ન વિષે ગહનતાથી ચિંતન કર્યું છે. 'હું કોણ છું ?' એ ઘણાં ઋષિઓની સાધનાનો મુખ્ય સવાલ રહ્યો છે. ઘણાને તેના જવાબ પણ મળ્યા છે. પરંતુ આ જવાબો અનુભવગમ્ય હતા. બધાં મહાન ધર્મોના શાસ્ત્રો, એ પ્રબુદ્ધ ગુરૂઓની, તેમના અનુભવ આપણા સુધી પહોંચાડવાની, અભિવ્યક્તિઓ છે. એમના જીવન દરમ્યાન, ગુરુ પોતેજ એક અનુભવ હોય છે. જેમાં આપણે સહભાગી થઈ શકીએ.

પરમહંસ નિત્યાનંદ એક આવી અનુભૂતિ છે.

નિત્યાનંદના અત્યાર સુધીમાં અભિવ્યક્ત થયેલ ડહાપણનો નીચોડ આ પુસ્તકમાં છે. નિત્યાનંદાએ ઘણાં કાર્યક્રમોમાં વક્તવ્ય આપ્યાં છે. એમણે ભગવદ્ ગીતા જેવા મહાન શાસ્ત્રો પર ભાષ્ય આપ્યા છે. મોટી જાહેર સભાઓમાં અને નાના અંગત જુથમાં છેલ્લા પાંચથી વધુ વર્ષો સુધી વ્યાખ્યાનો આપ્યા છે. આ પુસ્તક એ બધા ઉપદેશોનો સાર છે.

આ પુસ્તક આપણને એ સમજણ આપે છે કે આપણું વર્તન આપણે જે રીતે વર્તી રહ્યા છીએ તેવું કેમ છે ? અને આપણે બ્રહ્માંડની શક્તિના લયમાં રહી શકાય તે માટે આપણ વર્તનમાં કેવી રીતે પરિવર્તન લાવી શકીએ તે સમજાવે છે. આ પુસ્તકમાં આપેલી ધ્યાનની પ્રયુક્તિઓ તમને આ લયનો અનુભવ કરવામાં મદદ કરે છે.

આપણે આપણી બહારની ઉર્જા સાથે એકરૂપ છીએ એ સમજણ અને અનુભવ આપણી ચેતનાનો વિસ્તાર કરે છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ આપણા કરતા જુદી સંસ્કૃતિ, રંગ, ભાષા, ધર્મ કે જાતિની હોય તો પણ દરેક વ્યક્તિ સાથે ના ઐક્યનું આપણને ભાન થાય છે. બ્રહ્માંડના મહાસાગરના આપણે તરંગો માત્ર છીએ એવી પ્રતિતિ થાય છે.

આ અનુભવ એ જ જીવન મુક્તિ છે. આ અનુભવ જ નિત્યાંનંદ છે.

પ્રકરણોના ક્રમમાં કંઈક અંશે વિષય પ્રમાણેની ગોઠવણ છે. પરંતુ તમે પુસ્તકને આગળ પાછળ તમારી રુચિ પ્રમાણે વાંચી શકો છો. બધાં પ્રકરણો પુસ્તકના મુખ્ય દોર જીવનમુક્તિ દ્વારા સંકળાયેલા છે. છતાં દરેક પ્રકરણ અનુભવ માટેનો અલગ કેડી જેવું છે. સીડીના ક્રમિક પગથીયાં જેવું નહિ.

તમે જેમ જેમ અનુભવમાં ઉંડા ઉતરો અને બીજા સાથે આદાન પ્રદાન ની જરૂર અનુભવો તો www.lifebliss.org ના (Living Enlightenment) વિભાગની મુલાકાત લો. તમે વિશ્વભરના સેંકડો લાઈફ બ્લીસ કેન્દ્રોમાંના એક જોડાઈને આ રસ્તે ચઢી ચુકેલા બીજાઓને સંપર્ક સાધી શકો છો.

આ પુસ્તક અસ્તિત્વના સત્યોની વિસ્મયકારક યાત્રા છે અને આ મીલેનીયમના પ્રબુદ્ધ ગુરુની ભેટ છે.

-નિત્યાનંદા પબ્લીશર્સ

# ઉપોદ્‌ઘાત

તમે અહીં છો, તેનો અર્થ એ છે કે અસ્તિત્વ તમને અહીં આ રૂપમાં ઇચ્છે છે. તમે એક અકસ્માત નથી તમે એક ઘટના છો. તમે અસ્તિત્ત્વનો એ સભાન ચમત્કાર છો. આ બધી 'હકારાત્મક વિચાર'ની વાત છે એમ ન માનશો. આ સીધું અને સરળ સત્ય છે. તમે આ સત્યમાં વિશ્વાસ મુકશો તો તમે જીવનને ઉચ્ચતમ સ્તરે અનુભવવાનું શરૂ કરશો.

સમજો, અસ્તિત્વ તમારા દ્વારા અભિવ્યક્ત થવા પ્રયત્નશીલ છે. તમે જેને તમારી ક્ષમતા કહો છો એ માત્ર અસ્તિત્વની તમારા દ્વારા થતી અભિવ્યક્તિ માત્ર છે. તમે આ મુક્તપણે થવા દો તો તમે તમારી અનંત ક્ષમતાને સાકાર કરી શકશો. તમે અસ્તિત્વની પરિતૃપ્તિ બનવા માંડો એટલે તમે વહેતી ઉર્જા બની જાઓ છો, આને હું જીવન મુકિત કહું છું. અસ્તિત્વની ચમત્કારિક ઘટનાઓ સાથે લયમાં રહીને, તેની વહેતી ઉર્જા સાથે જીવવું એટલે જ જીવન મુક્તિ.

તમે આ રીતે જીવો એટલે તમને ખબર પડશે કે કોઇ વ્યક્તિગત સીમાઓ નથી, લાગણીઓના પોટલાં નથી અને તમને જીંદગીમાં રોકી રાખે એવું કાંઇ જ નથી. જીવન પ્રતિ ક્ષણ પરમાનંદ અને પરિતૃપ્તિ સાથે સતત નદીની જેમ વહેતું રહે છે.

આ પુસ્તકમાં તમને ગહન સત્યો અને વ્યક્તિગત સીમાઓને ઓળંગવાની અને લાગણીઓની ખેંચતાણને શમાવવાની શક્તિશાળી પ્રયુક્તિઓ મળશે. આ વિશાળ બ્રહ્માંડમાં તમારી સુસંગતતા અંગેના રહસ્યને ખુલ્લા કરતાં સત્ય પણ તમને અહીં જડશે, જેથી તમે ચેતનાના ઉચ્ચતર સ્તર તરફ પ્રગતિ શરૂ કરી શકો.

આ પુસ્તક પરિતૃપ્ત જીવનની ઝંખના વાળી દરેક વ્યક્તિ માટે છે. એ સ્વત્વ, અસ્તિત્વ અને દુનિયાના રહસ્યો ખુલ્લા કરે છે. એ દરેક વ્યક્તિ માટે આ પૃથ્વી પર જન્મ લેવાના ઉત્કૃષ્ટ હેતુનો અનુભવ કરવાની શરૂઆત કરવા માટે છે.

એ તમને અનુભવ કરાવશે.
શક્તિ – જીવનમાં જે કંઇ પણ બદલવાની જરૂર છે તે સમજી ને તેને બદલવાની શક્તિ.

બુદ્ધિ – જીવનમાં જે કંઇ પણ બદલવાની જરૂર નથી તેને સમજીને તેને સ્વીકારવાની સમજણ.

યુક્તિ – તમે ગમે તેટલું બદલો પણ તમે જેને વાસ્તવિકતા સમજો છે એ સતત બદલાતું સ્વપ્ન છે એની સ્પષ્ટ પણે સભાનતા.

ભક્તિ – શ્રદ્ધા એટલે અચળ, શાશ્વત અને સર્વોત્કૃષ્ટ સાથેના ગહન સંબંધની લાગણી.

મુક્તિ – ઉપરનાં ચારેનો સમન્વય થાય ત્યારે મળતી ઉત્કૃષ્ટ મુક્તિ, જીવન મુક્તિ.

પરમહંસ નિત્યાનંદા.

# તમે એટલે તમારી લાગણીઓ

- પ્રેમના પ્રવાહમાં તરો
- ચિંતા કરવા જેવું કશું નથી
- તણાવમુક્ત કૌશલ્ય
- ભયનો સામનો કરો અને મુક્ત બનો
- પીડા એ મહાન શિક્ષક છે
- ઇચ્છા એક પ્રેરક શક્તિ
- અપરાધભાવ એ જ મૂળભૂત પાપ
- તમે શ્રેષ્ઠ છો તુલના શા માટે ?
- તમે તે નથી જે હોવાનું તમે વિચારો છો
- કૃતજ્ઞતા જ પર્યાપ્ત છે

# પ્રેમના પ્રવાહમાં તરો

માનસશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ વિચારો મસ્તિષ્કમાંથી ઉદ્‌ભવે છે અને લાગણીઓ હૃદયમાંથી. બંનેનું ઉદ્‌ભવસ્થાન ગમે તે હોય પણ વિચારો અને લાગણીઓ જુદાં પાડી શકાય તેમ નથી. પ્રાચીન શાસ્ત્રો કહે છે કે વિચારો આપણું ઘડતર કરે છે. એજ પ્રમાણે લાગણીઓ પણ. આપણે એવા જ બનીએ છીએ જેવી આપણી લાગણીઓ હોય છે. આપણી લાગણીઓને જાળવવી એ આપણા જીવનના પરિવર્તન માટે અત્યંત અગત્યનું છે.

## પ્રેમ એટલે શું ?

જ્યારે પણ આપણે કોઇ વસ્તુ તરફ દૃષ્ટિ કરીએ છીએ ત્યારે સૌપ્રથમ તેમાંથી આપણને શું પ્રાપ્ત થશે એની ગણતરી કરીએ છે. એ કોઇ વ્યક્તિ કે કોઇ વસ્તુ પણ હોઇ શકે. ક્યારેક ભયથી તો ક્યારેક લોભથી આપણા વિચારો કાર્યરત થાય છે અને આપણને શું મળી શકે એમ છે એવી ગણતરી કરીએ છે. આપણું સંપૂર્ણ ધ્યાન તે વસ્તુ અથવા તે વ્યક્તિમાં કેન્દ્રિત હોય છે.

આપણું ધ્યાન અંતરાત્મા તરફ દોરી જઇ એમ પૂછી શકાય કે હું શું યોગદાન કરી શકું ? હું શું ઉમેરો કરી શકુ ? હું કઇ રીતે બીજાને સમૃદ્ધ કરી શકું ? પરંતુ આપણે માત્ર એમ જ પૂછીએ કે મને આમાંથી શું મળશે ? તો તે માત્ર કામનાનું જ પરિણામ કહેવાય. પરંતુ જો એમ પૂછીએ કે હું કેવી રીતે આને સમૃદ્ધ કરું ? તો એમા પ્રેમભાવ જ નિમિત્ત છે. મોહ માત્ર માંગણી કરી જાણે છે. જ્યારે પ્રેમવૃત્તિ હંમેશા આપી જાણે છે.

પ્રેમ અંતઃકરણની એક તીવ્ર અનુભૂતિ છે. ઘણા વિચારે છે કે પ્રેમ એ આપણી મરજીની ચીજ છે. આપણે વિચારીએ છે કે આપણી મરજી પ્રમાણે આપણે પ્રેમ અનુભવી એની અભિવ્યક્તિ કરી શકીએ છીએ. આપણે એવુ વિચારીએ છીએ કે આપણી મરજી મુજબ ફાવે તો પ્રેમ કરીએ, નહી તો જવા દઇએ. ના, પ્રેમ એ આપણે વિચારીએ છીએ તેમ આપણી પસંદગીની ચીજ નથી. એ તો આપણા જીવનની એક મૂળભૂત જરૂરિયાત છે.

જ્યારે હું 'જીવન' એમ કહુ છું ત્યારે તેનો અર્થ માત્ર શ્વસન અને જીવતા રહેવું એવો નથી. મારા મતે જીવતા રહેવું એટલે અત્યંત ભીતરના સ્તરેથી જીવંત સભાનતાથી જીવવું તે. જો તમે પ્રેમ અભિવ્યક્ત કરી રહ્યા હો, પ્રેમની અનુભૂતિ કરી શકતા હો તો જ તમે ચૈતન્ય સ્વરૂપે જીવંત છો. જો તમે પ્રેમની અનુભૂતિ અને અભિવ્યક્તિ કરી શકતા ના હો તો તમે શ્વસન અને ઉચ્છ્વસન કરતા હોય તો પણ તમે ચેતના જીવંત છો

**તમે જો બળજબરીથી પ્રેમ ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરો તો તે કોઇ ફૂલની પાંદડીઓને બળજબરીથી ખોલીને ફૂલને ખીલવવાની ક્રિયા જેવો હશે.**

એમ કહી શકાય નહી. જેમ કે ટલાય પ્રાણીઓ, વનસ્પતિઓ, અને અન્ય વસ્તુઓ શ્વસન અને ઉચ્છવસન રોજ કરે છે તમે પણ એવું જ અસ્તિત્વ ભોગવશો.

*વાર્તા : એક શિષ્ય તેના ઝેન ગુરુને પૂછે છે – શું દિવ્યજ્ઞાની ગુરુ બોલે ? ગુરુએ કહ્યું – ના દિવ્યજ્ઞાની વ્યક્તિ ક્યારેય બોલતી નથી; માત્ર એ જ વ્યક્તિ બોલે છે જે દિવ્યજ્ઞાની નથી. પછી શિષ્ય પૂછે છે, દિવ્યજ્ઞાની ગુરુ મૌન રાખે છે ? ગુરુ કહે છે : દિવ્યજ્ઞાની ગુરુ ક્યારેય મૌન હોતો નથી. જો એ મૌન રહે તો એ દિવ્યજ્ઞાની નથી.*

*શિષ્ય ગૂંચવાય છે. તે પૂછે છે – તમે કહો છો કે તે બોલતો પણ નથી અને મૌન પણ રાખતો નથી. તો એ શું કરે છે ?*

*ગુરુ કહે છે – એ ગાય છે. તેનો અંતરાત્મા ગાય છે. તે બોલતો નથી કે મૌન રાખતો નથી પણ તેનો આત્મા ગાય છે.*

પ્રેમ એ મનુષ્યની સર્વોત્કૃષ્ટ અનુભૂતિ છે. જ્યારે આ અનુભૂતિ થાય છે ત્યારે આ અનુભૂતિને આપણે પકડી શકતા નથી પણ અનુભૂતિ આપણને જ જકડી લે છે ! ગુરુનું કહેવાનું એ જ તાત્પર્ય છે, જ્યારે આ અનુભૂતિ આપણને જકડી લે છે ત્યારે આપણે જે કંઇ કરીએ છે એ તે એક સુંદર ગીત જેવુ બની જાય છે. જે શબ્દ આપણી ભીતરથી આવે છે તે એક કવિતા બની જાય છે. આપણે હળવા થઇ જઇએ છીએ અને આપણે તરવા લાગીએ છે. આપણું ચાલવું પણ એક નૃત્ય બની જાય છે. આપણી શારીરિક અભિવ્યક્તિથી પણ એક સૌંદર્ય છલકાય છે. આપણી બધી જ અભિવ્યક્તિઓ માનવ જગત માટે ઉપકારક થઇ પડે છે.

પ્રત્યેક માણસ એક પ્રેમની મૂર્તિ તરીકે જન્મે છે. નવજાત શિશુ નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ પ્રગટ કરતું હોય છે. શું તેના જન્મ સમયે તે આજુબાજુના કોઇને પણ ઓળખતું હોય છે ? ના, નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ તેની શક્તિ છે. આપણે જેમ જેમ મોટા થઇએ છીએ તેમ તેમ સમાજ આપણામાં ભય અને લોભ ઉત્પન્ન કરે છે અને આપણે આપણા પ્રેમને ભય અને લોભના આધારે કેળવીએ છીએ. પરિણામે એ પ્રેમ નિઃસ્વાર્થ રહેતો નથી. એ તો બૌદ્ધિક પ્રેમ બની જાય છે. આ તો ગૂંગળામણ કરનારો છે. ઇર્ષ્યા, ભય, ક્રોધ જેવી ઇતર લાગણીઓ આપણે અનુભવવાનું શરૂ કરીએ છીએ. આપણે સહેતુક જ પ્રેમની અનુભૂતિ કરીએ છીએ. પરંતુ થોડીક જાગૃતતા અને સાવધાની રાખીએ તો આપણા મૂળ પ્રેમને આપણે પુનઃ પ્રસ્થાપિત કરી શકીએ.

## પ્રેમ ઉત્પન્ન કરી શકાતો નથી

તાર્કિક નિર્ણયથી પ્રેમ થઇ શકતો નથી. આપણી માનસિક સંયોજના એ પ્રમાણે હોવી જોઇએ કે આપણે પોતે પ્રેમ બનીએ અને આપણાં કાર્યો પ્રેમને વ્યક્ત કરનારાં હોય. આપણો તર્ક એવા પ્રેમને પ્રગટ કરનારો હોય જે તર્કાનીત હોય.

તમે જો પ્રેમ ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરો તો તે કોઇ ફૂલની પાંદડીઓને બળજબરીથી ખોલીને ફૂલને ખીલવવાની ક્રિયા જેવો હશે. શું તેને ફૂલનું ખીલવું કહી શકાય ? ના પ્રેમ તો એક એવું પુષ્પ છે જે ચૈતન્યની ભીતરમાં ખીલે છે અને બહાર સૌરભ ફેલાવે છે, જે આપણે બધા જ પરસ્પર માણીએ છીએ.

## પ્રેમ ખૂબ હિંમત આપે

રામાનુજના જીવનમાં એક સુંદર ઘટના ઘટે છે. તમે જો રામાનુજના જીવનનો અભ્યાસ કરશો તો જોશો કે તેઓ જીવનમાં એક એક ડગલું દિવ્યજ્ઞાન તરફ માંડે છે.

જ્યારે ગુરુ રામાનુજના ઉપનયન સંસ્કાર કરે છે ત્યારે તેમને એક વિશેષ મંત્ર આપે છે. તેઓ કહે છે કે આ મંત્ર તારે કોઇને આપવાનો નથી અને જો આપીશ તો તું નરકમાં જઇશ. રામાનુજ ગુરુને પૂછે છે કે જો તે મંત્ર બીજાને આપશે તો એ લોકોનું શું થશે? ગુરુ કહે છે કે તે બધાંને મોક્ષ મળી જશે.

આપણે હોત તો શું કર્યું હોત ? સ્વાભાવિકપણે આપણે મૌન રાખ્યું હોત અને વિચાર્યું હોત કે શા માટે આપણે નરકમાં જઇએ ?

રામાનુજે તરત જ મંદિરના ઓટલા પર ઊભા થઇને આખા ગામને બોલાવી લીધું. ગુરુએ આપેલો મંત્ર તેઓ જોર જોરથી બોલવા લાગ્યા અને લોકોને કીધું ''તમે બધા જ સ્વર્ગમાં જાઓ. હું નરકમાં જઇશ એની મને ચિંતા નથી. તમે બધા ભલે સ્વર્ગને પ્રાપ્ત કરો.''

તમે જ્યારે ગાઢ પ્રેમમાં હોવ તમને એમ લાગશે કે તમારું આખું જ વ્યક્તિત્વ ખુલ્લુ છે અને તમે કોઇના માટે કોઇ પણ હદ સુધી જઇ શકો છો. તમારી ભીતરમાં તમને રોકી શકનારું કોઇ નથી. તમે સંપૂર્ણપણે ખુલ્લા છો. તમે પ્રેમમાં પાગલ હોવ છો ત્યારે તમે અસુરક્ષિતતા અનુભવતા નથી. તેથી જ જે લોકો પ્રેમમાં હોય છે તે જોખમભર્યા કામ કરે છે. તેઓ જોખમ લે છે કેમ કે તેમને લાગે છે કે એમાં કશું ગુમાવવાનું નથી. કોઇ પણ વસ્તુની અસુરક્ષિતતા હોતી નથી. તેઓ ખૂબ જ વિશાળતા અનુભવે છે. પ્રેમ એક જબરદસ્ત હિંમત અને શક્તિ આપે છે. તે તમને ભીતરથી ખીલવી દે છે. પ્રેમથી તમે તમારી જાતને પ્રાપ્ત કરો છો. અત્યારે તમે તમારી જાતને પ્રાપ્ત નથી કરી. પ્રેમથી એ થઇ શકે છે.

રામાનુજે શું કર્યું એ જ્યારે તેના ગુરુ જુએ છે ત્યારે એ સ્વીકારે છે કે તે તેના શિષ્ય પાસેથી શીખ્યા અને તેઓ કહે છે કે રામાનુજે તેમના કરતાં પણ ઘણી પ્રગતિ કરી છે. તેઓ રામાનુજને કહે છે 'તું હવે જુદા જ વિશ્વમાં છે.' :

## ખુલ્લા થાઓ - તત્ત્વ ચર્ચામાં ન પડો

આપણે સૌ વ્યવહારમાં ફીલસૂફ બની ગયા છીએ. આ જ એક સમસ્યા છે. આપણે સમજતા નથી કે જીવન કોઇ ફીલસૂફી નથી. એ તો એક અચાનક જ સ્ફૂરણ પામતી નિત્ય વહેતી શક્તિ છે. પ્રત્યેક ક્ષણે નૂતન છે. ફીલસૂફી એ તો માત્ર જૂની જ વસ્તુઓનું જુદી જુદી રીતે પુનરાવર્તન કરવાની પ્રવૃતિ છે. તેમાં નવું તાજું કશું જ હોતું નથી. જીવન પ્રત્યેક ક્ષણે નવું છે. ફીલસૂફી જીવનની તાજગી લૂંટી લે છે.

*વાર્તા : એક વાર એક દેશમાં દસ પંડિતોને જેલમાં પૂરવામાં આવ્યા. એક જ કોટડીમાં બધાને એક સાથે રાખવામાં આવ્યા હતા. ત્યાંથી કોઇ પણ રીતે છટકી જવા માટે તેઓ નક્કી કરે છે. તેઓ બેસીને એક યોજના બનાવે છે. તેઓ જેલના દરવાજાના તાળાની છાપ લઇને નકલી ચાવી બનાવે છે અને ભાગી જવાની તારીખ નક્કી કરે છે. આખી યોજના ઘડાય છે. તેઓ નક્કી કરે છે કે કોઇ એક રાતે તેમનામાંથી બે જણ નકલી ચાવીથી જેલનો દરવાજો ખોલશે અને બીજાને ઇશારો કરશે. બીજા બધા ભાગી જશે અને બાકીના બે જણ દરવાજો બંધ કરીને તેઓની પાછળ ભાગશે.*

*ભાગી જવાનો નક્કી કરેલો દિવસ આવે છે અને બે જણ દરવાજો ખોલવા જાય છે. બાકીના બધા ઇશારો મળવાની રાહ જુએ છે. તેઓ ખૂબ જ રાહ જુએ છે પણ કોઇ ઇશારો મળતો નથી. ત્રણ કલાક પસાર થઇ જાય છે. અચાનક તે બે જણ પાછા આવે છે અને કહે છે : ભાગી જવાની આપણી યોજના આપણે પડતી મૂકવી પડશે. આજે એ થઇ શકશે નહીં, કોઇ બીજા દિવસે આપણે ભાગવાનું હવે પછી ફરીથી નક્કી કરીશું.*

*બધા પૂછે છે, કેમ શું થયું ?*

*તેઓ કહે છે – શું જવાબ આપીએ ? મૂર્ખ સિપાઇઓ દરવાજો બંધ કરવાનું જ ભૂલી ગયા હતા.*

જે લોકો તત્ત્વચર્ચા જકરે છે તેઓ નવું કશું વિચારી શકતા નથી. તે માત્ર બંધીયાર માનસિક વિચારણા જ હોય છે. કંઇક જુદી અને નવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા તેઓ સર્જનાત્મક નવું કશું જ વિચારી શકતા નથી કારણ કે તેઓ સંકુચિત છે. તેઓ વિદ્યુત પ્રવાહના બંધમાર્ગ જેવા હોય છે.

આપણે પણ આપણી જિંદગી સાથે વ્યવહાર કરતી વખતે ફીલસૂફ જેવા થઇ જઇએ છે. આપણા ભૂતકાળની પ્રણાલીઓથી આપણે બંધાયેલા છીએ. આપણે સાંપ્રત સમય સાથે હોતા જ નથી. કંઇક નવું ઘટે છે ત્યારે આપણે ગુંચાઇ જઇએ છીએ.

ફીલસૂફીની અસર હેઠળ આપણે વિચારોને બાંધી કુંઠીત કરીએ છીએ અને જડાગ્રહી બની જઇએ છીએ. જડાગ્રહી પ્રેમ કરી શકતો નથી. જડાગ્રહીપણુ એક પ્રકારનું આક્રમણ છે, અને પ્રેમવૃત્તિને એ રુંધે છે. તમે દઢતાપૂર્વક પૂર્વનિર્ધારિત વિચારોને વળગેલા હોય ત્યારે પ્રેમને અવકાશ કયાંથી હોય ? પ્રેમને ખીલવા માટે તો સુંદર અવકાશ જોઇએ.

તત્ત્વચર્ચામાં પ્રેમનો ઉદય સંભવિત જ નથી. તમે જો અમૃતના સ્વાદનો અનુભવ કરવા માંગતા હોય તો શું માત્ર તેના વિચારોથી તેનો અનુભવ કરી શકો ખરા ? ના, તમારે અમૃતનો સ્વાદ જાતે કરવો જ પડે. તેને સ્થાન આપવુ પડે, તેને તમારી ભીતરમાં ઉતારવું પડે અને એના અસ્તિત્વને પામવું પડે. તો જ તેના સ્વાદને તમે જાણી શકો. તે જ પ્રમાણે પ્રેમની અનુભૂતિ માટે માત્ર થોડા વિચારો મદદરૂપ નહીં થાય. તમારી ભીતર તમારા ચૈતન્યમાં તેને અસ્તિત્વની સિદ્ધિ સુધી વિકસિત થવા દેવો પડે છે. તો જ તમે તેને જાણશો. પ્રેમને તમારા મસ્તિષ્કમાં નહીં પણ હૃદયમાં પાંગરવા દો. હૃદયનો સાથ આપવાનો નિર્ણય કરો ત્યારે જ એ થશે અને વિકસશે.

જે ક્યારેક મસ્તિષ્કમાં નિષ્ફળ થયુ છે તે હૃદયમાં સફળ થઇ શકે છે ! પ્રત્યેક વ્યક્તિએ એ અનુભવવુ જોઇએ કે પ્રેમ એ હૃદયની સફળતા છે, મસ્તિષ્ક અનુસાર રહેવુ સહેલુ છે. આખરે તો એ ભૌતિક અને પરિચિત બુદ્ધિ છે. આ બુદ્ધિને હૃદય સુધી લઇ જવાની હિંમત જોઇએ, કેમ કે હૃદય માટે કશું જ પરિચિત હોતું નથી. બધુ જ નવુ હોય છે, તમારા મસ્તિષ્કના સ્તરે તમારી પોતાની સખત ઓળખ અને પરિચિત પ્રણાલીઓ હોય છે. પણ હૃદયના સ્તરે કોઇ ઓળખ કે કોઇ પ્રણાલી હોતી નથી. આ એક મુક્ત સ્થાન છે. તેમાં પ્રવેશવા તમારી પાસે પ્રચૂર હિંમત હોવી જરૂરી છે, તેથી જ ઘણા લોકો માટે પ્રેમ ભયપૂર્ણ છે. આ અપરિચિત ક્ષેત્ર છે. મસ્તિષ્ક સાથે આપણી એક સગવડભરી પરિચિતતા હોય છે.

## અહંકાર વિભક્ત કરે, પ્રેમ જોડે

જો સૃષ્ટિ (Cosmos) એક વિશાળ સમુદ્ર છે તો આપણે બધાં તેના ભાગ છીએ. આપણે સમુદ્ર સાથે એક રૂપ છીએ. ભિન્ન ભિન્ન બિંદુ રૂપ નહી. આપણે જ્યારે આપણી જાતને વ્યક્તિગત બિંદુ સમજીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણાં બંધનો અને લાગણીઓમાં અલગ હોઇએ છીએ. અને તે જ અંહકાર છે. આપણે 'હું' અને 'મારું' એવી લાગણીઓથી પ્રેરીત હોઇએ છીએ. જ્યાં સુધી આ પૃથકતા રહે છે ત્યાં સુધી આપણે પ્રેમના સમુદ્રની શક્તિને અનુભવી શકતા નથી, ક્યારેય તે નિ:સ્વાર્થ ઉભરાતા પ્રેમનો અનુભવ કરી શકતા નથી.

જ્યાં સુધી આપણે સમુદ્રમાં બિંદુ સ્વરૂપે રહીએ છીએ ત્યાં સુધી આપણે જીવનને 'ના' કહીએ છે. આપણે પ્રેમ પણ કરતા નથી અને વિશ્વાસ પણ કરતા નથી. આપણે પરમ આનંદ અનુભવી શકતા નથી, કારણ કે પરમ આનંદ તેમના માટે જ શક્ય છે જે લોકો કેવી રીતે પ્રેમ કરવો અને કેવી રીતે વિશ્વાસ કરવો તે જાણે છે. તે એમના માટે શક્ય છે જે પોતાને સમુદ્રનો જ એક ભાગ ગણે છે. પરમ આનંદ ત્યારે જ શક્ય બને છે જ્યારે આપણું હૃદય 'હા' કહે અને 'ના' સંપૂર્ણપણે હૃદયમાંથી વિલુપ્ત થઇ જાય. 'ના' એટલે અંધકાર અને 'હા' એટલે પ્રકાશ. 'ના' એટલે અંહકાર અને 'હા' એટલે અહંકાર હીનતા.

'ના' એ અસાવધ અને અજાગૃત વ્યક્તિનો માર્ગ છે અને 'હા' એ જાગૃત વ્યક્તિનો માર્ગ છે. આપણા જીવનમાં બધીજ યાતનાઓ આપણા 'ના' કહેવાથી ઉદ્‌ભવે છે. 'ના' એક લડાઇ છે, આપણા અસ્તિત્વ સાથેની લડાઇ. 'હા' એ પ્રેમ છે, સૃષ્ટિ સાથેનું સંયોજન છે. 'હા' એ આપણા સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ સાથેની ભીતર સંમતિ છે. પરમ આનંદ એ સંમતિનું સંવાદનું બીજુ નામ છે.

**પ્રેમ એટલે સૃષ્ટિના પ્રવાહમાં રહેવું તેની સંપૂર્ણતામાં રહેવું. અહંકાર થીજેલા બરફ જેવો છે.**

પરમ આનંદનો માર્ગ એટલે સમુદ્રમાં ઓગળી જવું, એક બિંદુ બનીને રહેવું એમ નહીં, સમુદ્રમાં એક થઇ જવું. બિંદુ બનવું એટલે અડચણ રૂપ બનવું. બિંદુ બનવું એટલે અહંકારમય બનવું. અહંકાર બધી જ યાતનાઓનું મૂળ છે. જ્યારે અહંકાર હોતો નથી ત્યારે સૃષ્ટિરૂપી સમુદ્રના પ્રત્યેક ખૂણેથી આનંદ આપણા સુધી પહોંચે છે જાણે કે તે અહંકારના વિલુપ્ત થવાની પ્રતીક્ષામાં હોય.

અહંકાર એ ચૈતન્યની બંધ અવસ્થા છે. બધા જ બારી અને બારણાઓ બંધ છે. જીવન પોતે જ વિખંડિત અને જુદુ પડી જાય છે. અહંકાર આપણને આવરણની જેમ વળગી જાય છે. આપણો અહંકાર એક સખત આવરણ છે અને તેમાં કંઇ પણ પ્રવેશવા સહેજ પણ અવકાશ હોતો નથી. ભયને કારણે તે પોતે જ બંધ થઇ જાય છે. અને પોતાનામાં જ સંકુચિત થઇ જાય છે. આ રીતે આપણે પોતાના માટે યાતનાઓનું સર્જન કરીએ છીએ.

પ્રેમ એટલે સૃષ્ટિના પ્રવાહમાં રહેવું, તેની સંપૂર્ણતામાં રહેવું. અહંકાર થીજેલા બરફ જેવો છે. પ્રેમ એ પ્રવાહી પાણી જેવો છે. આપણે પ્રવાહી હોઇએ ત્યારે જ સમુદ્રમાં એક થઇ શકીએ. પછી આપણું આગવું ધ્યેય કે લક્ષ્ય હોતુ નથી. પછી પ્રત્યેક ક્ષણ આનંદમય, અત્યંત સુખમય અને સૃષ્ટિની યોજના મુજબની હોય છે.

બસ, હોવું અને વહેવું એ જ આનંદ છે. માત્ર 'હોવુ' એજ પૂરતું છે. આપણે આપણા અસ્તિત્વ એટલે કે હોવાપણાના આનંદની પ્રતિ લાગણીશીલ થવું જરૂરી છે. આપણે લાગણીમય થવાનું છે. આ લાગણીશીલતા એટલે પ્રેમ. પ્રેમ જ હોવાપણાના આનંદને અનુભવી શકે

છે. જ્યારે તમે પ્રેમ સભર બનો છો, ત્યારે જીવન સ્વતંત્ર વિચારોની ઉપજ રહેતુ નથી પણ એક સતત વહેતી લાગણી બની જાય છે. અહંકાર પીગળવાનું શરૂ થાય છે. એક વાર જ્યારે આપણે વિચારોમાંથી લાગણી તરફ ખસ્યા પછી માત્ર એક જ સોપાન બાકી રહે છે અને તે છે લાગણીથી હોવાપણા (being) તરફનું અને તે ખૂબ સરળ છે.

વિચારોમાંથી લાગણી તરફ ખસવાનું પ્રથમ સોપાન અઘરું છે, કેમ કે અહંકારે આપણા મગજને ઘણુ બધુ વિચારવાની વધારે પડતી તાલીમ આપી છે. બીજુ સોપાન આપમેળે જ આવે છે. તેના માટે આપણે કશું જ કરવું પડતું નથી. આપણી લાગણીથી આપણા હોવાપણા (અસ્તિત્વ) સુધી કોઇ અંતર જ નથી. એ તો કોઇ પણ ક્ષણે થઇ શકે છે. કવિ કોઇ પણ ક્ષણે રહસ્યવાદી બની શકે છે. ખરી સમસ્યા એ છે કે આપણે કઇ રીતે આપણા વિચારોથી બહાર આવીએ અને વધુને વધુ લાગણીમય બનીએ.

હૃદયને અનુસરો, વધુ ને વધુ પ્રેમ કરો. વધારે પ્રેમની લાગણી અનુભવો. વધુ મજા કરો જેથી તમે હૃદયનું પોષણ કરી શકો. સંપૂર્ણ જાગૃકતા સાથે સૂર્યોદય, સૂર્યાસ્ત, વાદળો, મેઘધનુષ્ય, પક્ષીઓ, પુષ્પો, પશુઓ, પત્થરો અને લોકોને નીરખો. તેમની આંખોમાં જુઓ. આ વિશ્વમાં વૈવિધ્યપૂર્ણ અસ્તિત્વો છે. બધાં જ પરિણામોને એક કવિ તરીકે જુઓ. તેની પ્રશંસા કરો, તેને અનુભવો. આનંદમય બનો ! તમારા ચૈતન્યનો વિસ્તાર કરો અને તમારા અસ્તિત્વની પ્રત્યેક માહિતીનો પ્રેમથી અનુભવ કરો. ધીરે ધરે અહંકાર પોતાની પકડ ગુમાવી દેશે અને અદશ્ય થઇ જશે.

પ્રેમને આડે એક માત્ર ભયની દિવાલ છે. જ્યારે કંઇક એવું બને છે કે પ્રેમની લાગણીથી જોડાઇને આપણે ઓગળી જઇએ છીએ, ત્યારે ભયભીત થઇ જઇએ છીએ. આપણા અહંકારના મૂળને ડર લાગે છે. અહંકાર એટલે જ જુદાઇ, જ્યારે પ્રેમ એટલે જોડાણ. આપણે ભય અનુભવીએ છીએ તે ખરેખર તો અહંકારના પીગળવાનો ભય છે. ભય તે આપણી આજુબાજુ થોડી ક્ષણો જ વળગેલો રહેશે. આપણે તેના તરફ ધ્યાન નહીં આપીએ તો તે આપણને છોડી ચાલ્યો જશે. અહંકારને ગુમાવવાનો ભય જ્યારે આપણામાંથી જતો રહેશે એ દિવસ મહાન હશે. ત્યારબાદ વિકાસ–સરળ, સહજ અને સ્વતઃ સ્ફૂર્ત બની જશે. પછી *આપણે* રહેતા નથી, માત્ર *પ્રેમ* રહે છે.

## પ્રતિક્ષણ પ્રેમી બનો

જીવનની કોઇ પણ પરિસ્થિતિનો ગાઢ (deep) પ્રેમથી સામનો કરો. ઝડપથી તમે સ્વયં શુદ્ધ પ્રેમ બની જશો. કોઇ વ્યક્તિ હોય, કે તમારુ કામ હોય કે કોઇ મુસાફર હોય કે ભગવાન હોય કે પછી કોઇ પણ – પ્રત્યેક સાથે બસ પ્રેમ ખાતર પ્રેમના ભાવથી મળો. તમે જો ચિત્રકાર હો તો કલાને હૃદયથી ચાહો. તમે નૃત્યાંગના હો તો નૃત્ય કલાને સંપૂર્ણ પ્રેમ કરો, તમે કોમ્પ્યુટરનું કામ કરો છો તો સંપૂર્ણ લાગણીથી કરો, તેનામાં ખોવાઇ જાવ. પૂર્ણ નિષ્ઠા અને પ્રેમ ભાવથી પ્રતિક્ષણ સભર બનો.

તમે કોઇ ચિત્ર બનાવતા હોવ અને વિચારતા હોય કે કઇ ગેલેરીમાં ચિત્ર મૂકવું અને તેને કેટલામાં વેચવું, તો બહુ સ્પષ્ટ સમજો કે, તમે પ્રેમમાં ખોવાયા નથી. કોઇ ખાસ વસ્તુઓના કારણે જ તમે પ્રેમમાં છો. આમ પૈસા માટે તમે જો નૃત્ય કરતા હોય અને નૃત્ય પૂરું થશે તો શું મળશે એમ વિચારતા હોય તો બહુ સ્પષ્ટ સમજો, તમે પ્રેમમાં ખોવાયા નથી. આમ કરવાથી તમે વધુને વધુ બંધનોમાં બંધાતા જશો.

જો તમે પ્રત્યેક ક્ષણમાં ખોવાઇ જાવ છો, તો તમે સ્વયં પ્રેમ બની જાવ છો. પછી જ્યારે તમે કામ કરો છો ત્યારે સંપૂર્ણ ધ્યાનથી કામ કરો છો કેમ કે તમે તેના ઉંડા પ્રેમમાં છો. આ મુજબ, તમારું જીવન જ ઉંડો ધ્યાનમય પ્રેમ બની જાય છે.

પછી તમે દરેક વસ્તુ પ્રત્યે એક જીવંત અસ્તિત્વ તરીકે તમારા પોતાની જેમજ લાગણી, માન અને સંબંધ અનુભવશો. તમે બીજી વ્યક્તિના વિચારોને પણ લાગણી પૂર્વક અનુભવી શકશો. બીજી વ્યક્તિ જે તમારી સાથે ખુલ્લી નથી થતી, તેની સાથે તમે પ્રતિભાવ આપવાના અને સંબંધ બાંધવાના શરૂ કરો. તમે સંપૂર્ણ સૃષ્ટિને જીવંત અને નિર્મળ અનુભવશો. તમારી પાસે પ્રચૂર બુદ્ધિ છે. તમે જાણો છો કે કઇ રીતે બધી વસ્તુઓને સારી રીતે સાંકળવાની છે. આ જ પ્રેમની શક્તિ છે.

સૂફી (ઇસ્લામ ધર્મનો રહસ્યમય અંશ)સંત જલાલુદ્દીન રુમી (૧૩મી સદીના પર્શિયન સૂફી સંત) કહે છે –'તમે જ્યાં પણ હોવ, તમે ગમે તે પરિસ્થિતિમાં હોવ, તમે પ્રેમાળ રહેવાનો પ્રયત્ન કરો' સમગ્ર અસ્તિત્વ પોતાની જ સાથે એક ગાઢ રોમાંચમાં છે. તમે તેનો એક ભાગ છો. પ્રત્યેક ક્ષણે પ્રેમી બનવાનો તમારો સ્વભાવ છે. આ રીતે જ તમે તમારા મૂળ સ્વભાવની પરિપૂર્ણતાને અનુભવી શકો છો.

## પ્રથમ પોતાને પ્રેમ કરો

આજની મોટી સમસ્યા એ છે કે ઘણા લોકો પોતાની જાતને જ પ્રેમ કરતા નથી. સમાજ ક્યારેય એ શીખવતો નથી કે પોતાની જાતને પણ પ્રેમ કરવો જોઇએ. જ્યાં સુધી આપણે પોતાની જાતને પ્રેમ કરી શકતા નથી ત્યાં સુધી આપણે બીજાને પણ પ્રેમ કરી શકતા નથી. જ્યારે તમે પોતે તમારી જાતમાં ખોવાઇ જાવ ત્યારે જ તમે બીજામાં ખોવાઇ શકો છો. આપણને એ શીખવાડવામાં આવ્યું છે કે કોઇ કારણ હોય તો જ આપણે આપણી જાતને પ્રેમ કરી શકીએ છે. આપણે જ્યારે સારુ કામ કરીએ ત્યારે પોતાની જાતને પ્રેમ કરીએ છે અને જ્યારે નિષ્ફળ થઇએ છે ત્યારે આપણે આપણી જાતને નફરત કરીએ છે. આ જ તર્ક બીજાને પણ લાગુ પાડીએ છે. આપણે બીજાને કોઇક કારણથી કોઇક પ્રયોજનથી જ પ્રેમ કરીએ છે.

તમે જ્યારે પોતાને જ પ્રેમ કરતા નથી ત્યારે તમે જીવન પ્રતિ નકારાત્મક અને તોછડા બની જાવ છો.

રોજ થોડીક ક્ષણો બેસો, અંતમુર્ખ થાઓ અને પોતાના માટે જ પ્રેમનો ઉભરો અનુભવો. અનુભવો કે તમે કેટલા અદ્‌ભુત છો. જુઓ કે તમે તમારી જાતને કેટલી સામાન્ય માની લીધી છે. તમારી જાતને સૃષ્ટિના ભાગ તરીકે અનુભવો અને તે માટે તમારી જાતને પ્રેમ કરો. પોતાની જાત માટેના પ્રેમની લાગણીમાં વિલીન થઇ જાઓ. જો આ અભ્યાસ રોજ કરશો તો તમે જોશો કે એક સમયે તમે કેટલા કઠિન અને સ્વકેન્દ્રિત હતા જ્યારે હવે તમે કોમળ અને પ્રેમાળ બની ગયા છો?

પછી જ્યારે લોકો તમને પ્રેમ કરે છે ત્યારે તમે પોતાને દોષી કે અયોગ્ય માનતા નથી કારણ કે જેમ એ લોકો તમને પ્રેમ કરે છે તેમ તમે પણ તમારી જાતને પ્રેમ કરો છો. તમે બીજા પાસેથી પ્રેમ સ્વીકારવા તૈયાર થઇ જાવ છો. સામાન્ય રીતે એવુ થાય છે કે જ્યારે બીજા લોકો તમારા પ્રત્યે પ્રેમ દર્શાવે છે ત્યારે તમે પોતાની જાતને દોષી અથવા અયોગ્ય માનો છો કારણ કે તમે પોતે જ પોતાની જાતને પ્રેમને યોગ્ય માનતા નથી. જ્યારે તમે પોતાની જાતને જ ઉંડો પ્રેમ કરતા થશો ત્યારે તમે બીજાનો પ્રેમ ખુશીથી સ્વીકારવા લાગશો.

## અસ્તિત્વને પ્રેમ કરો અને તેના પ્રેમને અનુભવો

અસ્તિત્વ એ કોઇ વસ્તુ નથી. એ તો એક જીવંત શક્તિનું અસ્તિત્વ છે. પ્રત્યેક વૃક્ષ, પ્રત્યેક છોડની ડાળ તમારા પ્રેમ, નફરત અને વિચારોને પ્રતિભાવ આપે છે.

(પોલિગ્રાફ એક્સપર્ટ કલેવ બેકસ્ટ્રે : આઘાત અને પ્રેમની લાગણીના આધારે વનસ્પતિમાં વર્તનનો કેવા આઘાત પ્રત્યાઘાત જન્મે છે તેનો લાઇ ડિટેકટરથી અભ્યાસ કરે છે.) વનસ્પતિના વર્તનના નિષ્ણાંત, કલિવ બેકસ્ટર  માનવીય લાગણી અને વિચારોની વનસ્પતિ પર થતી અસર જોવા ઘણા જુદા જુદા પ્રયોગો કર્યા. તેમણે એ શોધ્યું કે જેમ મનુષ્ય પ્રતિભાવ આપે છે તેજ પ્રમાણે વનસ્પતિ પણ મનુષ્યનાં વિચારોને પ્રતિભાવ આપે છે. એક છોડનાં પાંદડાઓને બાળવાનો કોઇ વ્યક્તિનો એક સાદો વિચાર છોડના પોલીગ્રાફમાં અસ્થિરતા નોંધે છે. બેકસ્ટર આ પ્રતિભાવને 'પ્રાથમિક દર્શન' કહે છે એટલે કે વનસ્પતિ, પશુ અને મનુષ્યમાં કોઇ પણ વિચારોને સમજવાની અને તેનો પ્રતિભાવ આપવાની ક્ષમતા.

એક વખત બેકસ્ટરનાં ગ્રાફમાં એક સીધી રેખા દોરાય છે જે છોડવાઓનાં આઘાતની લાગણીને સૂચવે છે. તે છોડનાં માલિકને પણ પૂછે છે કે શું તેમણે આ છોડને દુઃખી કર્યું છે ? તે મહિલા કહે છે – મેં તેના થોડા પાંદડાઓને સૂકા હોય ત્યારે વજન કેટલું હશે તે જાણવા શેકયા હતા.

તમે જ્યારે અસ્તિત્વને પ્રેમ કરવા લાગો છો ત્યારે તે ખૂબ સુંદર રીતે પ્રતિભાવ આપે છે. તમે તમારી આસપાસની બધી જ વિષમતાઓથી પર થઇ જાઓ છો. વ્યક્તિઓ, પરિસ્થિતિઓ, લાગણીઓ અને અન્ય વિષમતાઓ. બધુ જ એક એકતામાં વિલીન થઇ જાય છે. અને એ જ સત્ય છે. પ્રત્યેક વસ્તુ એક અખંડતાનો ભાગ છે. પ્રેમ જ એક એવી વસ્તુ છે જે તમને આ સત્યની જાણ કરાવે છે.

ભારતમાં આધ્યાત્મિક ભ્રમણની એક પ્રણાલી છે. દેશના ખૂણે ખૂણે પગપાળા ચાલીને વિભિન્ન મંદિરો અને તીર્થોનો પ્રવાસ કરે છે. મને આશ્ચર્ય થાય છે કે એ લોકો જંગલમાંથી પસાર થવું, જંગલી પશુઓ સાથે સૂઇ જવું અને ખાવા માટે ભિક્ષા માંગવી વગેરે કઇ રીતે કરી શકે છે ! તેની પાછળનું રહસ્ય એ છે કે એ લોકો પ્રકૃતિ સાથે સંપૂર્ણપણે સંપર્ક અનુભવે છે અને પછી એ જ પ્રકૃતિ તેમનું સુંદર રીતે રક્ષણ કરે છે. વરસાદ પડતો હોય કે તાપ હોય, વૃક્ષો અને પશુઓ, બધા જ તેઓની કાળજી લે છે. તાર્કિક રીતે આ સમજવું અઘરૂ છે પણ આ જ સાચુ છે.

અસ્તિત્વ અને તેનાં વિવિધ સર્જનો માટે થોડું પણ માન અને પ્રેમ સાથે જો તમે જીવશો તો તમે સમજશો કે આ જ વસ્તુ તમારા પોતાના જીવનમાં પણ બની રહી છે. કુદરત તમારા પ્રેમને ઘણી બધી સુંદર રીતે પાછો આપે છે.

## પ્રેમ અને માન ભિન્ન છે

ઘણી વાર આપણે પ્રેમને માન સાથે ગૂંચવીએ છે. નાનપણથી જ બાળકોને માન આપવા માટે જ શીખવવવામાં આવે છે, પ્રેમ નહીં. તમે ઘણા લોકોને બાળકોને એમ શીખવતા સાંભળ્યા હશે કે વડીલોને માન આપો તમે ભાગ્યે જ સાંભળ્યું હશે 'વડીલોને પ્રેમ કરો'. આ જ સમસ્યા છે.

અન્યને માન આપવાથી પોતે ઉતરતી કક્ષાના છીએ એવી અપરાધવૃત્તિ જન્મે છે. તમે જેને માન આપો છો

તેનાથી તમને જુદા પણું લાગે છે. જ્યારે પ્રેમ તમારામાં ખુશી અને એકતા ભરી દે છે. તે તમને બીજા લોકો સાથે અને અસ્તિત્વ ધરાવતી બધી જ વસ્તુઓ સાથે એકાત્મતાની લાગણી આપે છે. માન હોય છે ત્યાં ભય હોય છે. જ્યાં પ્રેમ છે ત્યાં પ્રમાણભૂત માન અને ઉંડી સમજ માટે અવકાશ હોય છે. માત્ર માન દ્વારા વધારે સમજણની શક્યતા નથી. પ્રેમ દ્વારા પ્રચૂર સમજણ અને પરિવર્તન થવાની શક્યતા રહેલી છે. પ્રેમ સ્વાભાવિકપણે જ પરિવર્તન લાવનારો હોય છે. તે તમને કોમળ બનાવે છે અને ભીતરથી ઓગાળી દે છે.

માન તમારા અને બીજા વચ્ચે અંતર ઊભું કરે છે. પ્રેમ તમારા અને બીજા વચ્ચે સેતુ બનાવે છે. લોકોએ પોતે પ્રેમનો અનુભવ કર્યો નથી તેના કારણે જ વર્તણૂંકના એક સ્વીકૃત નિયમ સ્વરૂપે તેઓ લોકોને માન આપે છે. માન આપવું સહેલું છે પણ પ્રામાણિક નથી. ઘણા લોકો પ્રેમ કેવી રીતે કરવો તે જાણતા નથી માટે પ્રેમ કરવો તેમના માટે અઘરો છે પણ તે પ્રામાણિક છે. પ્રેમ પૂર્વક માન આપવું એ સ્વાભાવિક અને પ્રામાણિક હોય છે. શુદ્ધ માન હોય, પણ તેમાં પ્રેમભાવ્ય સ્વાભાવિક નથી હોતો, અને પ્રામાણિકતો ક્યારેય ન હોય.

## સર્વ ધર્મનું મૂળ પ્રેમ છે

પ્રેમ મૂળ ધર્મ છે. બધી જ આધ્યાત્મિકતાનું મૂળ છે. બધા ધર્મો તેના ફણગા છે. પ્રેમ એ વૃક્ષનાં મૂળ છે અને બધા જ ધર્મો તેના પાંદડાં અને ડાળીઓ છે. મોટા મોટા ધર્મો પણ પ્રેમના ધર્મની સરખામણીમાં માત્ર મોટી શાખાઓ જ છે.

પ્રેમના મંદિરો કે ગ્રંથો હોતા નથી. તે તો જમીનની ભીતર ઊંડે ઉતરેલાં મૂળિયાં છે જે જીવનભર પોષણ આપે છે. તેના વગર આખુ વૃક્ષ મરી જાય છે. પ્રેમ દ્વારા ઘણી શાખાઓ અને પાંદડાઓનું સર્જન કરી શકાય છે. પણ આપણે શું કરીએ છીએ? આપણે મૂળિયાંના બદલે શાખાઓ અને પાંદડાંને જ વળગી રહીએ છીએ. આપણે જ્યારે મૂળિયાંને વળગી રહીએ છીએ ત્યારે આપણને સીધું પોષણ મળે છે. આપણે જ્યારે શાખાઓને વળગી રહીએ છીએ ત્યારે પોષણના એક જ પરિમાણને આપણે પામીએ છીએ. તમે જ્યારે વિશેષ પ્રેમાળ બનો ત્યારે પ્રેમનાં એક અદશ્ય મંદિરમાં પ્રવેશ કરો છો.

*વાર્તા : એક વાર એક ગુરુ તેમના શિષ્યોને પૂછે છે કે કોઇ કહી શકશે કે રાત ક્યારે પૂરી થઇ અને દિવસ ક્યારે શરૂ થયો ? એક કહે છે– જ્યારે તમે દૂરથી જોઇને કહી શકો કે તે પશુ ગાય છે કે ઘોડો ગુરુ કહે છે – ના.*

*બીજો શિષ્ય કહે છે – તમે દૂરથી જોઇને કહી શકો કે તે અનાનસનું ઝાડ છે કે આંબો ? ગુરુ ફરીથી કહે છે – ના.*

*તેઓ ગુરુને પૂછે છે – તો એ શું છે ?*

*ગુરુ કહે છે – જો તમે કોઇ વ્યક્તિના ચહેરામાં તમારા ભાઇનો ચહેરો ન ઓળખી શકતા હોય અને કોઇ સ્ત્રીના ચહેરામાં તમારી બહેનનો ચહેરો ન ઓળખી શકતા હોય તો એ દિવસનો ક્યો સમય છે એ મહત્ત્વનું નથી. એ હજુ રાત જ છે.*

ગુરુ થોડા સંકેત આપે છે પછી આપણે આપણી જાતે કાળજીપૂર્વક આપણો રસ્તો શોધવાનો છે. પ્રેમ પણ માત્ર સંકેત છે. પણ આપણે જો ધીરે ધીરે પ્રેમને અનુસરીશું ત્યારે આપણે આશ્ચર્ય પામીશું કે ભગવાન વધુ ને વધુ સત્ય સ્વરૂપે આપણી સમક્ષ ઉપસ્થિત થાય છે. તે હવે માત્ર એક વિચાર કે ધારણા નથી પણ કંઇક એવું છે જે

**તમારા જીવનમાં એક સંબંધ તો એવો હોવો જ જોઇએ જે નિઃસ્વાર્થ હોય.**

આપણે અનુભવીએ છીએ. પ્રેમની જેટલા ભીતર જઇએ તેટલા જ આપણે લાગણીની વધુ નજીક આવીએ જે દિવસે આપણે પ્રેમમાં પીગળી જઇએ તે સમયે આપણે તેની સાથે એક થઇએ છીએ.

ઘણા પ્રાચીન સમયથી ઘણા રહસ્યવાદીઓ એવા સિદ્ધાંત પર આવ્યા છે કે પદાર્થ અને પ્રેમ પરસ્પર સંકળાયેલો છે. એક અદશ્ય શક્તિ અણુ અને પરમાણુને સાંકળી રાખે છે. આ અદશ્ય શક્તિને કારણે તે જુદા પડતા નથી. વિજ્ઞાન હજુ પણ આ સર્વોત્કૃષ્ટ શક્તિને શોધી રહી છે. વિજ્ઞાન આ શક્તિના ગુરુત્વાકર્ષણ અને વિદ્યુત જેવા સ્થૂળ પરિપ્રકાશને જ શોધી શક્યો છે. જે દિવસે વિજ્ઞાન પ્રેમને શોધી કાઢશે તે દિવસે ધર્મ અને વિજ્ઞાન સંવાદી ભાષામાં વ્યવહરશે.

અત્યારે તો આનંદ કરો કેમ કે માત્ર પ્રેમ શક્ય છે. એ વાતથી ખુશ થાઓ કે પ્રેમ તમારી અંદરની તાકાત છે. પ્રેમ દ્વારા તમે પરમ ઉન્નતિ સુધી પહોંચી શકો છો. પ્રેમમાં કશુ અશક્ય નથી કારણ કે પ્રેમ પોતાને ભગવાનમાં પરિવર્તિત કરી શકે છે.

## ત્રણ પ્રકારના પ્રેમ અને તેનું ઐક્ય

ઘણા લોકો પ્રેમને કામ સાથે ગૂંચવી નાંખે છે. આ સૌથી મોટી કરુણતા છે. જે વ્યક્તિ કામને જ પ્રેમ સમજે છે તે માત્ર શારીરિક સ્તર સુધી જ સીમિત રહે છે. તેનાથી ઉપર તે પહોંચી શકતો નથી. આનાથી ઉપર પણ કંઇક છે એવો તેને ખ્યાલ હોતો નથી. તે તેના ઘરના ભોંયતળિયે જ રહે છે. સંભોગ એ તળિયું છે. તે રહેવા માટેની જગ્યા નથી. તેને બીજા કારણો માટે તમે ઉપયોગ કરી શકો છો પણ એ તમારું ઘર બની શકતું નથી. તમારું ઘર તેનાથી ઉપર છે.

મનુષ્ય જીવનને ત્રણ સ્તરે જીવી શકે છે. – પશુ, મનુષ્ય અને દિવ્ય જીવ. પહેલુ સ્તર કામનું છે જે પશુનું સ્તર છે. આ પ્રેમનું અપરિપકવ સ્વરૂપ છે. ત્યાં પ્રેમ નથી એવું નથી પણ લોભ અને ઇચ્છાઓથી પ્રેમ દૂષિત થયેલો છે.

જ્યારે આપણે વધુ સંસ્કારી થઇએ છે ત્યારે આપણે સામાન્ય માનવીય પ્રેમના બીજા સ્તર સુધી પહોંચીએ છે. માનવીય પ્રેમમાં ઇર્ષ્યા અને માલિકીપણુ હોય છે. પશુના પ્રેમ કરતા માનવીય પ્રેમ વધુ સમજણના આધારવાળો હોય છે માટે કોઇ બીજી વ્યક્તિનો પોતાના સ્વાર્થ માટે ઉપયોગ કરી શકતા નથી. માનવીય પ્રેમ બીજાને પોતાનામાં સમાયેલા જુએ છે.

ત્રીજા પ્રકારનો પ્રેમ દિવ્ય પ્રેમ છે. પ્રાર્થનાની જેમ આ પ્રેમ સર્વોત્કૃષ્ટ અવસ્થાનો છે. એમાં અધિકારની ભાવના હોતી નથી. તેમાં પાર્થિવ કશું જ હોતુ નથી. તે અદશ્ય શક્તિશાળી બળ છે. પ્રેમ જ્યારે પ્રાર્થના બને છે ત્યારે પહેલી જ વાર આપણે પરિપૂર્ણ તૃપ્તિ અનુભવીએ છે. પરિપૂર્ણ એટલા માટે કહુ છું કે બીજા બે પ્રકારના પ્રેમ આધિકય માટે પ્રવર્તિત થાય છે અથવા કંઇક તેમાં ખૂટે છે. તેમાં પરિપૂર્ણતા હોતી નથી, ત્રીજા પ્રકારનો પ્રેમ થાય છે ત્યારે સંભોગ પણ માત્ર શારીરિક સુખ ઉપરાંત એક દિવ્ય નિહેતુક ક્રિયા બની જાય છે.

## નિષ્કારણ પ્રેમમાં પ્રવેશો

સૌપ્રથમ આપણે એ સમજવું જરૂરી છે કે સંબંધો નિહેતુક હોઇ શકે છે. આપણને એ સમજાશે કે પ્રેમપાત્ર કરતાં પ્રેમનો અનુભવ વધારે મહત્ત્વનો છે. તમારા

જીવનમાં એક સંબંધ તો એવો હોવો જ જોઇએ જે નિઃસ્વાર્થ હોય. જો આવો સંબંધ તમારી પાસે નથી તો ગમે તેટલા પૈસા હશે તો પણ ભીતરથી તમે દરિદ્ર છો.

આજથી જ કોઇકની સાથે નિઃસ્વાર્થ સંબંધ બાંધવાની શરૂઆત કરો. એ સંબંધથી પૈસાની કે શારીરિક કોઇ ફાયદાની અપેક્ષા ન હોવી જોઇએ. જ્યારે એકવાર એ સંબંધમાં નિઃસ્વાર્થપણુ તમે અનુભવો પછી જો પૈસા કે શરીરની લેવડદેવડ થાય તો બરાબર. આવા સંબંધની ગુણવત્તા અલગ જ છે. હું પૈસા કે લગ્નની વિરુદ્ધ નથી. એ જ પ્રમાણે હું શારીરિક સંબંધની પણ વિરુદ્ધ નથી, પણ જો એ જ તમારા જીવનનું કેન્દ્ર બની જાય તો તમે કંઇક ખૂબ જ અગત્યનું ગુમાવો છો. બસ આ જ મારે તમારા સુધી પહોંચાડવાનું છે. તમારી પોતાની એક કેન્દ્રીય શક્તિ અથવા મહત્ત્વનું અંગ ગુમાવી રહ્યા છો.

હું લોકોને હંમેશા કહું છું – રોજ અડધો કલાક એવું કામ કરો જેનાથી પૈસા, નામ કે યશ મળવાના નથી. કોઇ મંદિર કે ચર્ચામાં જઇ કચરો વાળો, સાફસફાઇ કરો કંઇક સેવા આપો. એ જગ્યાની કોઇ કમિટીના સભ્ય થવાના પ્રયત્નો ના કરો ! એવું ના વિચારો કે તેનાથી તમને ખૂબ સારું માન મળી જશે કે સ્વર્ગ મળી જશે ..... ના ... અડધા કલાકના એ કામથી આગળ વધુ ના વિચારશો.

શરૂમાં તમને એમને લાગશે કે આ અડધો કલાક એટલે સમય વેડફવા જેવું છે. થોડા દિવસ પછી એમ લાગશે કે ખરેખર તો એ અડધો કલાક જ તમે જીવો છો. એ અડધો કલાકના સમયગાળામાં જ તમે ભય કે લોભથી દોરવાયેલા નથી. આજુબાજુના લોકો તરફ કોઇ ગણતરી વિના જ તમે સ્મિત કરો છો . આથી પહેલા ક્યારેય ન અનુભવી હોય એવી સહજતા તમે અનુભવશો.

બીજા સમય દરમ્યાન તમે એ જોઇ શકશો કે એક માનસિક ગણતરી કરીને જ તમે કોઇને સ્મિત આપો છો. હસતી વખતે પણ તમે એ જોશો કે તમારી બાજુમાં કોણ છે. આ બધી ગણતરીના આધારે જ તમે નક્કી કરો છો કે કેટલા ઇંચ મોઢું ખોલવુ, કેટલા સરળ બનવું અને બીજાની સામે કેટલા વ્યક્ત થવું. અત્યાર સુધી તમારી બધી જ ક્રિયા ભય અને લોભથી દોરવાયેલી છે. તમે ભય અને લોભથી સિંચાયેલા છો અને તેથી જ થાક અને એકલતા અનુભવો છો.

**આપણી અપેક્ષાઓ ખતરામાં જણાતાં જ પ્રેમ ધિક્કારમાં પરિવર્તિત થઇ શકે છે.**

તમે જો આ તકનીક અજમાવશો તો અચાનક જાણવા મળશે કે તમારું શરીર અને મન ભય અને લોભની જરૂરિયાત વિના કામ કરશે ! એક વાર આ સાદી અને સરળ યોજના જાણી લેશો તો તમે પ્રેમમાં પ્રવેશ કરશો. પ્રેમની શક્તિમાં કઇ રીતે પ્રવેશવું એ તમે જાણશો. પ્રેમની સુંદર શક્તિ દ્વારા જીવનને કઇ રીતે ચલાવવું તે જાણશો. ત્યારે જ તમને સમજાશે 'પ્રેમ' શબ્દનું શું તાત્પર્ય છે.

તમારી ભીતરમાં એક કેન્દ્ર જાગૃત થશે. એક નવી જ શક્તિ તમારામાં પ્રવર્તતી હશે. પછી તમે સમજશો કે એક નિઃસ્વાર્થ પ્રેમમય સંબંધ કેવી રીતે શક્ય બને છે.

## પ્રેમ, ધિક્કાર અને ધ્યાન ખેંચવાની જરૂરિયાત

જ્યાં સુધી પ્રેમ શરતી છે ત્યાં સુધી પ્રેમ અને ધિક્કાર સિક્કાની બે બાજું છે. આપણી અપેક્ષાઓ ખતરામાં જણાતાં જ પ્રેમ ધિક્કારમાં પરિવર્તિત થઇ શકે છે. આ પ્રકારના પ્રેમમાં ત્યાં સુધી જ પ્રેમ ટકી રહે છે જ્યાં સુધી શરતો આપણી અપેક્ષા મુજબની હોય છે. જે ક્ષણે શરતો બદલાય છે તે ક્ષણે પ્રેમ પણ બદલાય છે.

મોટે ભાગે આપણે એમ સમજીએ છીએ કે પ્રેમ સમય અને અંતર સાથે સંકળાયેલો છે. જ્યાં સુધી બે પ્રેમીઓ વચ્ચે અંતર વધારે છે અને સંપર્કનો સમય ઓછો છે ત્યાં સુધી તેઓ એકબીજા પ્રત્યે પ્રેમ અનુભવે છે. જેવા તેઓ એકબીજાની વધુ નિકટ આવે છે અને વધુ સમય સાથે ગાળે છે ત્યારે તેઓ એમ અનુભવે છે કે હવે વધુ પ્રેમ રહ્યો નથી ! એટલે જ એમ કહેવાયું છે કે .'પરિચિતતા ધિક્કારને ઉછેરે છે'. પરિચિતતા પ્રેમને નફરતમાં બદલી નાંખે છે. પ્રેમ ને નફરત બંનેને ટપી જવા આપણી અપેક્ષાઓને આપણે પડતી મૂકવી પડશે. અપેક્ષા એ પ્રેમની પ્રથમ દુશ્મન છે.

આપણા જીવનકાળમાં વિવિધ સ્તરમાંથી આપણે પસાર થઇએ છીએ. સંબંધની કોઇ પણ અવસ્થામાં આપણે હોઇએ ત્યારે આપણે પ્રેમની અપેક્ષા રાખીએ છીએ અને ત્યારે આપણે બીજા વ્યક્તિનું ધ્યાન આકર્ષવા માંગતા હોઇએ છીએ. જ્યારે આપણે એમ કહીએ કે કોઇ વ્યક્તિ આપણને પ્રેમ નથી કરતી તો એનો અર્થ એમ થાય છે કે તે વ્યક્તિ પૂરતું ધ્યાન આપતી નથી.  બીજાથી ધ્યાન આકર્ષિત કરવું એ મનુષ્યની પાયાની જરૂરિયાત છે. ધ્યાનાકર્ષણની જરૂરિયાત અને અસ્તિત્વ માટે અન્ય ઉપર આપણો આધાર એટલે જ પ્રેમ.

બીજા પર આધાર એ માનસિક, શારીરિક કે આધ્યાત્મિક હોઇ શકે. ઉદાહરણ તરીકે જ્યારે રડવા માટે તમે કોઇના ખભાની અપેક્ષા કરતા હોય ત્યારે તમે માનસિક રીતે તે વ્યક્તિ પર આધાર રાખો છો. જ્યારે તમે બીજા પાસેથી ધનની કે શારીરિક સુખની અપેક્ષા રાખો છો ત્યારે તમે તેના પર શારીરિક રીતે આધાર રાખો છો. કોઇ પણ રીતે લોકો આપણો આધાર બને, તેનો નિચોડ તો તેમણે આપણા તરફ આપેલું ધ્યાન છે. પ્રેમનો નિચોડ એટલે બીજું કંઇ નહીં પણ કોઇ પણ રીતે બીજાનું ધ્યાન આકર્ષિત કરવું.

ધ્યાનશિબિરના પ્રથમ સત્રમાં મેં લોકોને તેઓના જીવનમાં તેઓ જે એક કે બે વ્યક્તિને પ્રેમ કરતા હોય તેમની વિશ્વાસપૂર્વક યાદી બનાવવા કહ્યું. શરૂઆતમાં લોકો પતિ, પત્ની, પિતા, માતા, ભાઇબહેન વગેરેની લાંબી સૂચિ બનાવવા લાગ્યા. જાતે ખુશ થવા માટે તેઓએ એવા લોકોનો સમાવેશ કર્યો જેમને તેઓ ખુશ કરવા ઇચ્છે છે. જેવી મેં સાચા પ્રેમની વાત કરી કે તરત જ તેઓ એક પછી એક નામ કાઢવા લાગ્યા. જ્યારે તમે કંઇક કાઢો છો એનો અર્થ એ થાય છે કે પ્રથમ તબક્કે તે સાચું ન હતું.

ઘણા લોકોએ કેટલીક ચોક્કસ વ્યક્તિઓનાં નામ યાદીમાં એટલા માટે સમાવ્યાં હતાં કે તેઓ ફીલ ગુડ ની ભાવના આપે છે. ફીલ ગુડ ની ભાવનાનો મારી દૃષ્ટિએ શું અર્થ છે ? 'તમે સારા છો' એવુ એક પ્રમાણપત્ર. તમે આ છો કે તમે તે છો વગરે. કોઇ પણ આપણી પ્રશંસા કરે તેને આપણે પ્રેમ કરીએ છીએ. તેમની સાથે દલીલ કરતા આપણે બે વાર વિચાર કરીએ છીએ. ખાનગી રીતે પ્રેમના નામે આપણે આપણી પ્રશંસાને પોષીએ છીએ. જો તેઓ પ્રશંસામાંથી પાછા વળે તો આપણે માનસિકપણે નબળા થઇ જઇએ છીએ. તેથી આપણે તેમને ખુશ રાખવાનું અને પ્રેમ કરવાનું ચાલુ રાખીએ છીએ. આ પ્રમાણે, આપણા પ્રેમનું હંમેશા કંઇક છુપાયેલું કારણ હોય છે.

કેટલાક લોકો મને કહે છે, ના સ્વામીજી, અમે કોઇ પણ કારણસર અમારા પુત્ર કે પુત્રીને પ્રેમ કરતા નથી. મેં તેમને પૂછ્યું કે- ચાલો સારું, પણ જો તમારો દીકરો અચાનક જાતે જ નિર્ણયો લેવા માંડે કે જો અચાનક તે તમારા નક્કી કરેલા પરિસરમાં ન રહે તો, કે તે તમારા માર્ગદર્શનમાં ન ચાલે તો, કે પછી તે તમારા નિયમોને ના

અનુસરે તો શું તમે એને પ્રેમ કરશો ?

તેઓએ કીધું 'ના, એમ નહીં થાય. મારો પ્રેમ થોડો ઓછો થઇ જશે.'

એનો અર્થ શું થયો ? આપણે આપણી પછીની પેઢીને ત્યારે જ પ્રેમ કરીએ છીએ જ્યાં સુધી તેઓ આપણા જીવનનો વિસ્તાર બનીને રહે છે. જ્યાં સુધી તેઓ આપણી પ્રણાલીને અનુસરે છે કે જ્યાં સુધી તેઓ આપણી રૂઢિને અનુસરે છે ત્યાં સુધી જ આપણે તેમને પ્રેમ કરીએ છીએ. તેમના દ્વારા આપણે માત્ર આપણી જ ઇચ્છાઓને પરિપૂર્ણ કરીએ છીએ, તેમના દ્વારા આપણે આપણું જીવન પરિપૂર્ણ કરીએ છીએ. જે કંઇ આપણે આપણી યુવાનીમાં મેળવી નથી શક્યા તે બધુ જ આપણે તેમના દ્વારા પૂર્ણ કરવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ. અને કોઇ કારણસર આપણે ડૉક્ટર બનવાની આપણી ઇચ્છા પૂરી ના કરી શક્યા તો આપણે તેમને ડૉક્ટર બનવા પ્રેરીત કરીએ છીએ. જ્યાં સુધી આપણા જીવનના વિસ્તારરૂપે તેઓ કર્મ કરે છે અને જીવે છે ત્યાં સુધી સંબંધ સુંદર હોય છે. પણ જે ક્ષણે તેઓ જાતે નિર્ણયો લેવા માંડે છે, જે સમયે તેમને એમ લાગે કે આપણે તેમને રોકીએ છીએ, જે ક્ષણે તેઓ ઉભા થઇને 'ના' કહેશે, તે ક્ષણે સંબંધ કંઇક જુદો જ વળાંક લઇ લેશે.

## પ્રેમ કરો અને મુક્તિ આપો, માલિક ના બનો

જ્યાં સુધી આપણને પ્રેમ કોઇ એક વસ્તુ પ્રતિ હોય છે ત્યારે એ વસ્તુ કોઇ વ્યક્તિ પણ હોય તો આપણે તે વ્યક્તિને એક વસ્તુના સ્તર સુધી નીચે ઉતારી લાવીએ છીએ. જ્યારે આપણે કોઇ વ્યક્તિ સાથે લાગણીથી બંધાયેલ હોઇએ છીએ ત્યારે બરાબર આ જ કરીએ છીએ. જે રીતે ફર્નિચર, ઘર કે અન્ય વસ્તુની આપણે માલિકી રાખીએ છીએ એ જ પ્રમાણે આપણે વ્યક્તિની પણ માલિકીનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આપણે વ્યક્તિને આપણી ઇચ્છા મુજબ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. એટલે હકીકતમાં આપણે વ્યક્તિને એક પદાર્થના સ્તર સુધી લઇ આવીએ છીએ.

જ્યાં સુધી આપણે આપણો પ્રેમ કે આપણું ધ્યાન વિશેષપણે કોઇના તરફ રાખીશું તો આપણે માત્ર ભૌતિકવાદી બનીને પોતાના માટે અને અન્ય માટે એક પ્રકારની પીડા જ ઉભી કરીએ છીએ. આપણે વસ્તુ અથવા તો વ્યક્તિને ગુંગળાવીએ છીએ. પણ જો આપણે આપણું ધ્યાન ત્યાંથી હટાવી પ્રેમની અનુભૂતિ કરીએ તો આપણે પ્રેમના વિષયને મુક્ત કરીશું અને જાતે પણ તે વિષયથી મુક્ત થઇશું. પ્રેમની આ જ સુંદરતા છે અને તે જ પ્રેમ છે, માત્ર વિષયને ખાતર પ્રેમ નથી.

તમે જ્યારે બીજાની માલિકી રાખવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે તમે પોતાની જાતને પણ બાંધી દો છો. તમે જ્યારે તમારા કૂતરાનો પટ્ટો પકડી ચાલો છો ત્યારે તમે પણ બંધાયેલા જ હોવ છો. એવું ના વિચારો કે માત્ર કૂતરો જ બંધાયેલો છે, તમે પણ બંધાયેલા છો, એવું ના વિચારો કે કૂતરો જ દોડી નથી શકતો, તમે પણ દોડી નથી શકતા. તમે એમ વિચારતા હશો કે તમે દોરડુ પકડી રાખ્યું છે ને કૂતરો એમ વિચારતો હશે કે તેણે દોરડુ પકડી રાખ્યું છે. કોણ જાણે ?

જેની સાથે તમે મુક્ત થઇ શકો એવા કોઇ મિત્ર સાથે તમે હોવ ત્યારે આ યુક્તિનો અભ્યાસ કરવાનું યાદ રાખજો. તેની પાસે બેસો. તમે શું કરવાના છો કે શું કહેવાના છો તેનાથી તેમને હેરાન ના કરશો. બસ, માત્ર બેસો. એ જ યુક્તિ છે. વાસ્તવમાં બોલવું એટલે બીજા વ્યક્તિને ઉપેક્ષિત કરવું. કેમ કે તમે બીજી વ્યક્તિની આંખોમાં જોઇ શકતા નથી, માત્ર બોલ્યા કરો છો. એ જ

**સાચો પ્રેમ બિરાદરી જેવો હોય છે. બે વ્યક્તિઓ વચ્ચેના સંબંધનો રણકો છે.**

સત્ય છે. બીજો માણસ સાંભળે છે કેમ કે જેથી તમે જ્યારે વિરામ લો ત્યારે તે બોલી શકે. જ્યારે વ્યક્તિ સાંભળે છે ત્યારે ક્યાં તો તે કંઇક જુદું જ વિચારે છે અથવા તો તેનો વારો આવે તેની તૈયારી કરે છે. એ ત્યાં બેસે છે જેથી તમે બોલવાનું બંધ કરો એટલે એ ચાલુ કરે.

આ યુક્તિ તમને એક છલાંગ દ્વારા સાકારથી નિરાકાર સુધી અને સ્વાર્થી પ્રેમથી નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ સુધી લઇ જાય છે. જ્યારે પ્રેમ નિઃસ્વાર્થ અને સ્વતઃસ્ફૂરિત થાય છે ત્યારે તમે તમારી જાતને મુક્ત કરો છો અને બીજાને પણ તમારા અધિકારપણાથી અને અનુરાગથી મુક્ત કરો છો. અધિકારપણું માત્ર બીજાને જ બંધનમાં બાંધતું નથી પણ તમને પણ બાંધે છે. તે બીજાને અને તમને પણ પીડાદાયક હોય છે ! સાચો પ્રેમ બંનેને મુક્ત કરે છે. તે તમને અને બીજાને પણ સ્વતંત્ર કરી દે છે.

જ્યારે હું પ્રવાસ કરું છું ત્યારે લોકો મને પૂછે છે – સ્વામીજી ગઇ રાત્રે તમે સારી રીતે સૂઇ શક્યા ? આ તમારા માટે નવી જગ્યા છે. હું તેમને કહું છું – જ્યારે કોઇ એક ઘર માટે તમને આસક્તિ હોય ત્યારે જ બીજું ઘર તમારા માટે નવું બની જાય છે અને તમે સંઘર્ષ કરો છો. પણ જ્યારે તમને કોઇ પણ ઘર માટે આસક્તિ જ નથી ત્યારે તમે ગમે ત્યાં જાવ તમને ઘર જેવું જ લાગશે.

મને કોઇ પણ જગ્યા કે કશું પણ મારું લાગતું નથી. ગમે તે જગ્યાએ મને સંપૂર્ણપણે ઘર જેવું લાગે છે. સગવડો આપણી અંદર જ હોય છે, ક્યારેય બાહ્ય હોતી નથી. આપણી ભીતર જ આપણે સગવડ કે સુવિધા અનુભવતા નથી ત્યારે આપણે તેને બહાર શોધીએ છીએ. પોતાની ભીતરમાં જ સુવિધા હોતી નથી ત્યારે આપણે આપણાથી બહાર તેને શોધીએ છે. આપણી ભીતર જ વિશ્રાંતિ અનુભવવી એ નિઃસ્વાર્થ પ્રેમશક્તિનું પરિણામ છે.

કોઇ એક ઘર સાથે આપણે આસક્તિ અનુભવતા નથી ત્યારે સમસ્ત વિશ્વમાં આપણે ઘરનો અનુભવ કરીએ છીએ. આખા વિશ્વમાં ગમે ત્યાં આપણે પૂર્ણ વિશ્રાંતિ અનુભવીએ છીએ.

## સંબંધોમાં પ્રેમ

વાસ્તવિક જીવનમાં આપણે હંમેશા આપણે પ્રેમની લાગણીને સ્પર્શક્ષમ અભિવ્યક્તિ આપવાનો કરતા હોઇએ છીએ. અત્યારના સમયમાં સ્પર્શક્ષમ પ્રેમ જ પ્રેમ તરીકે ઓળખાય છે.

સાચો પ્રેમ બિરાદરી જેવો હોય છે. બે વ્યક્તિઓ વચ્ચેના સંબંધનો રણકો છે. તે કોઇ પણ અભિવ્યક્તિ વગર પણ અનુભવાય છે. તે પોતે જ એક સંવાદ હોય છે માટે તેને સંવાદની જરૂર નથી.

તમે જ્યારે સાચે જ કોઇને ચાહો છો ત્યારે તમારી શારીરિક અભિવ્યક્તિ જ તેને પ્રદર્શિત કરે છે. શબ્દોમાં તેને વ્યક્ત કરવું એ વધારે પડતુ જ છે. કોઇ પણ શબ્દો તેની અભિવ્યક્તિ માટે યોગ્ય નથી અને તમારા પ્રેમને નીચે જ લઇ આવશે. પણ તમે જો શબ્દોનો ઉપયોગ કરો છો તો ક્યાંક પ્રેમ ખરેખર થયો નથી. તમારે જો પ્રેમને વ્યક્ત કરવો પડે, કહેવો પડે તો તેમાં ક્યાંક જૂઠાણું છે ! આ જૂઠાણાને શણગારવા તમે શબ્દોનો ઉપયોગ કરો છો.

સાચો પ્રેમ તો તમને મુક્ત કરી દે છે કારણ કે તે બધા જ સમયે તેને વ્યક્ત કરવા તમને બાંધતો નથી. બસ તે હોય છે. સાચો પ્રેમ તમે જે ઇચ્છો છો તે વ્યક્ત કરવાની સ્વતંત્રતા આપે છે. તમારી અસંમતિ કે ક્રોધને તમે

સહેલાઇથી વ્યક્ત કરી શકો છો અને તેનાથી પ્રેમ ઓછો થઇ ગયો છે એવું સમજવાનું નથી.

સાચા પ્રેમવાળા સંબંધોમાં અમલદારી કે સત્તાની રમત હોતી નથી. પ્રત્યેક વ્યક્તિ એક પુષ્પ જેવી છે જે પોતાની વિશેષ સુવાસ ફેલાવે છે. સાચા પ્રેમમાં ભય કે અસુરક્ષાની ભાવના હોતી નથી. પણ સામાન્ય પ્રેમમાં બે વ્યક્તિઓ વચ્ચેનું શારીરિક અંતર ઘણી અસુરક્ષા અને અવિશ્વાસ ઊભો કરે છે.

*વાર્તા : એક યુવાન સૈનિક તેના ઉપરી અધિકારી પાસે જઇને પૂછે છે 'સાહેબ, મારો મિત્ર હજુ યુદ્ધભૂમિથી પાછો આવ્યો નથી. મને બહાર જઇને તેને શોધી લાવવાની પરવાનગી આપો.' અધિકારીએ કીધું – પરવાનગી નહીં મળે. તારો મિત્ર મોટે ભાગે મરી જ ગયો હશે. તને ત્યાં મોકલી હું તારા જીવનનો ખતરો લેવા માંગતો નથી.*

*છતાં પણ યુવાન સૈનિક તરત જ ત્યાંથી જાય છે અને મરણતોલ ઘાયલ થઇને તેના મિત્રના મૃત શરીરને લઇને આવે છે. અધિકારી ગુસ્સે થઇને લડે છે – મેં તને કીધુ હતુ કે તે મરી ગયો છે. હવે મેં તમને બંનેને ગુમાવ્યા. હવે મને કહે કે તેના મૃત શરીરને લેવા જવુ યોગ્ય હતું ?*

*મરતા મરતા સૌનિકે જવાબ આપ્યો, યોગ્ય જ હતું, સાહેબ હું ત્યાં ગયો ત્યારે એ જીવતો હતો અને તેણે મને કહ્યું કે તેને ખાતરી હતી કે હું ચોક્કસ આવીશ.*

સાચો પ્રેમ ઉપયોગિતા જોતો નથી. એ તો માત્ર વિશ્વાસથી જ ચાલે છે અને તે સમય અને સ્થળની પરિસીમાથી બહાર છે.

આજકાલ મેં જોયું છે કે લોકો પ્રેમ વ્યક્ત કરવા એકબીજાને ઘણી ભેટસોગાદો આપે છે. ભેટ આપવી એ પ્રેમની અભિવ્યક્તિ બની ગઇ છે. નિ:સ્વાર્થભાવે ભેટ અપાતી હોય તો બરાબર છે. પરંતુ જો એ એક શરતના પાલન કરવા જેવુ હોય તો તે સમસ્યા બની જાય છે. પરિણામે એ સાચા પ્રેમનો એક નબળો વિકલ્પ બની જાય છે.

જ્યાં સુધી પ્રેમ શુદ્ધ છે કોઇ પણ સંબંધ કંટાળાજનક નથી બનતો. એક આશ્રમવાસીએ એક દિવસ મને પૂછ્યું – તમે રોજ અમને અમારી ભૂલો અને મથામણો સાથે જુઓ છો. એ તમારા માટે રોજનું છે. તમે કંટાળતા નથી? આ એક ખૂબ જ પ્રામાણિક પ્રશ્ન હતો. મેં તેમને કહ્યું– દિવ્યજ્ઞાની માટે પ્રેમના લીધે પ્રત્યેક વ્યક્તિ વિશેષ છે. તેઓ લોકોને ટોળાની દષ્ટિએ નથી જોતા પ્રત્યેક વ્યક્તિ તેમના માટે વિશેષ છે.

અને એટલે જ ગુરુ પ્રત્યેક સાથે ખૂબ જ ધીરજથી કામ કરી શકે છે. આમાં જો માત્ર સંખ્યાનું જ મહત્ત્વ હોય તો વાત જુદી હતી. તમારામાં પ્રેમની ભાવના છે તો તમારા કર્મ પાછળ કોઇ તાર્કિક કારણો હોતા નથી. તમે એક સંવાદિતા અનુભવો છો અને તમારામાંથી પ્રેમ છલકાય છે.

માત્ર એટલું જ નહીં પણ નિ:સ્વાર્થભાવે છલકાતો પ્રેમ હંમેશા તેની અભિવ્યક્તિમાં પૂર્ણ હોય છે. તેમાં લોભ કે ભય ભેળવાયેલા હોતા નથી. તેથી તમે જે વ્યક્તિને પ્રેમ કરો છો તેને કોઇ પણ પ્રકારની પૂર્વગ્રંથિ વિના જ સંપૂર્ણતાથી પ્રેમ કરો છો. તેની રીતભાતોની પરવા કર્યા વગર તમે તો બસ તેને પ્રેમ કરો છો. તમે જ્યારે આ રીતે પ્રેમ કરો છો ત્યારે તે વ્યક્તિ તમારા જીવનમાંથી જતો રહે તો પણ તમે દુ:ખી થતા નથી. વ્યક્તિ જ્યારે મૃત્યુ પામે છે ત્યારે તમને દુ:ખ એટલા

માટે થાય છે કે તમે તેને સંપૂર્ણપણે પ્રેમ કરી નથી શક્યા. તમે કોઇને પૂર્ણપણે ત્યારે જ પ્રેમ કરી શકો છો જ્યારે તમારો પ્રેમ પૂર્ણ હોય. બીજા લોકો સાથે તેને કોઇ સંબંધ હોતો નથી. તે વ્યક્તિ કેવો છે તેનું પણ મહત્ત્વ હોતું નથી. સાચા પ્રેમની એ જ સુંદરતા છે. પ્રેમને ખાતર પ્રેમ કરો વ્યક્તિને ખાતર નહીં.

તમે કોઇ વ્યક્તિને ગુમાવવા પર દુઃખી થાવ છો ત્યારે એટલું સ્પષ્ટપણે સમજો કે તમે તેને પૂર્ણપણે પ્રેમ ન કરી શકવાને લીધે દુઃખી થાવ છો. જો તમે તેને પૂર્ણપણે પ્રેમ કર્યો છે તો તમે સંપૂર્ણ આરામથી તેને વિદાય આપી શકો છો, દુઃખી થઇને નહીં, એ પછી તમારા પોતાના પિતા, પતિ કે પત્ની કેમ ના હોય. તેમના જીવતા જો તમે તેમના પ્રતિ પ્રેમ છલકાવ્યો હોય તો તેઓ જ્યારે છોડીને ચાલ્યા જાય છે ત્યારે તમને દુઃખ ના થવુ જોઇએ. પણ જો તમે એક પ્રકારના સ્વાર્થ ખાતર તેમને પ્રેમ કર્યો હશે તો જ્યારે તેઓ તમને છોડી જાય છે ત્યારે તેમના પ્રતિનો અપૂર્ણ પ્રેમ જ એક પ્રકારની તરછોડાયાની ભાવના તમારામાં ઉત્પન્ન થાય છે. એ જ દુઃખ છે એ જ શોક છે.

## ધ્યાન - ઉભરાતા પ્રેમને અનુભવો

આરામથી બેસો અને તમારી આંખો બંધ કરો. તમારા હૃદય તરફ ધ્યાન આપો. બાકી બધુ જ છોડી દો. માત્ર હૃદય તરફ ધ્યાન આપો. તમારું હૃદય પરમ આનંદનું એક અનંત સ્રોત સ્થાન છે એ દષ્ટિથી હૃદયને જુઓ. હૃદયના પ્રત્યેક ધબકારાને અનુભવો. તમારા પ્રત્યેક ધબકારાને તમારી ભીતરમાં ગૂંજવા દો. અને હૃદયના આ સ્પંદનો વચ્ચે પ્રેમની શક્તિને અનુભવો. તમે અનુભવશો તમારા શરીરના અંગોની ભીતરમાં, મનમાં અને આત્મામાં પ્રેમની આ શક્તિ અસ્તિત્વની શોધમાં છે.

તમારા શરીરના અંગોની ભીતરમાં, મનમાં, અને આત્મામાં સમાવી જવા, છલકાવવા માટે હૃદયની આ પ્રેમશક્તિને આમંત્રણ આપો, આવાહન આપો.

હવે ધીમેથી તમારી આંખો ખોલો.

# ચિંતા કરવા જેવું કશું નથી

હમણાં સુધી આપણે પ્રેમની વાતો કરી. અન્ય સાથેના આપણા સંબંધો એટલે પ્રેમ. આપણો આપણી સાથેનો સંબંધ એટલે પણ પ્રેમ. પોતાની જાતને પ્રેમ કર્યા વગર આપણે બીજાને પ્રેમ કરી શકતા નથી. આપણી ભીતરમાં આપણા દ્વારા જ સતત સર્જન પામતી ચિંતા અને ચીડ જ આપણને પોતાની જાતને પ્રેમ કરતા રોકે છે. બધું સારું ચાલતુ હોય કે ખરાબ પણ આપણે ચિંતા કરીએ છીએ. ચિંતા આપણા સ્વાભિમાનને કોરી ખાય છે. આ ચિંતા શું છે ?

## ચિંતા એટલે શું ?

*વાર્તા : એક ખૂબ જ ચિંતિત અને દુ:ખી માણસ દારૂની દુકાને જાય છે.*

*દારૂ વેચવાવાળો તેને પૂછે છે – શું વાત છે ? તું આટલો ચિંતિત કેમ છે ? તે માણસ કહે છે– મારી પત્ની સાથે મને ઝઘડો થયો અને તેણે મને કહ્યું કે તે એક મહિના સુધી મારી સાથે વાત નહીં કરે. દારૂવાળાએ તેને આશ્વાસન આપતાં કહ્યું કે – બધું જવા દે, એક મહિનો બહુ લાંબો સમય નથી તે માણસે કહ્યું, હું જાણું છું, મહિનો આજે પૂરો થાય છે.*

પ્રત્યેક માણસની પોતાની ચિંતાઓ હોય છે. હું જો તમને પૂછું કે તમને શેની ચિંતા છે તો તમે કહેશો કે, મારી પાસે નોકરી નથી એ મારી ચિંતા છે. તમારા પાડોશી કહેશે કે, મારી નોકરી જ મારી ચિંતા છે ! બીજા કહેશે કે, મારા બાળકો મારી ચિંતા છે. બીજું કોઇ કહેશે કે, મારે બાળકો નથી એજ મારી ચિંતા છે. એક વ્યક્તિનું સ્વપ્ન એ બીજા વ્યક્તિ માટે ચિંતા છે. તમને આમાં કશુંજ તાર્કિક નહીં લાગે.

'ચિંતા' નો અર્થ શું છે ? તમે જેમ ઇચ્છો એમ કશું ના થાય એટલે ચિંતા ઊભી થાય છે. એ તમારી અપેક્ષાઓ અને વાસ્તવિકતા વચ્ચેની વિષમતા છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે એમ ઇચ્છતા હોય કે તમારો દીકરો તમારી સાથે રહે જ્યારે એ એમ ઇચ્છે કે તે તમારાથી જુદો રહે. તમે તમારા કામો ઝડપથી પતાવવા માંગતા હોવ પણ બધુ જ ધીમે ધીમે થઇ રહ્યું છે અને લક્ષ્ય અશક્ય લાગે છે. આ બધાં જ ચિંતાનાં કારણો છે. તમારી ઇચ્છાઓ અને અપેક્ષાઓ બીજાની ઇચ્છાઓ અને અપેક્ષાઓ સાથે મેળ ખાતી નથી.

## ચિંતાનાં મૂળ કઇ રીતે નંખાય છે ?

તમારા પોતાના જ વિચારોમાંથી ચિંતાના મૂળ નંખાય છે. બે વસ્તુ તમારામાં સતત થયા કરે છે. એક છે વાતચીત અને બીજું છે મનોસંવાદ – આંતરિક લવરી. ક્યાં તો તમે તમારી  બહાર લોકો સાથે વાતો કરો છો ક્યાં તો તમારી ભીતર જ લવરી કરો છો. કોઇ પણ સંજોગોમાં શબ્દો અને વિચારો જ ચિંતાના આધારસ્તંભો છે.

તમે જ્યારે બીજા સાથે વાત કરો છો ત્યારે તમે જે કહો છો તે સામાજિક નિયમોને આધીન હોય છે. તમે આપોઆપ જ બાધિત કે રાજકીય રીતે ખોટા એવા શબ્દો વાપરતા નથી. પણ તમે તમારી ભીતર જે કહો છો તેને કોઇ જાણી શકતું નથી. તમારી ભીતરમાં ઉદ્‌ભવતા વિચારો જ ચિંતાના સર્જક છે.

એ આ પ્રમાણે હોય છે : દિવસના ચોવીસ કલાક અને અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ તમારી અંદર લવરીનો એક પ્રવાહ સતત જ હોય છે. આ પ્રવાહમાંથી કેટલાંક શૂળ ઊભાં થાય છે. આ જ શૂળને તમે ચિંતા તરીકે વ્યક્ત કરો છો અને અનુભવો છો. ચિંતા એ બીજું કંઇ નથી. પરંતુ તમારી અંદર ચાલતા વિચારોના પ્રવાહમાં થતાં શૂળ.

આ વિચારો મોટે ભાગે નકારાત્મક હોય છે. એ જ સમસ્યા છે. તમને જો તમારા જીવન વિશે થોડાક પાનામાં લખવાનું કહેવામાં આવે તો તમે ક્યાં અને કેટલો સંઘર્ષ કર્યો છે એવી ઘટનાઓને મહત્ત્વ આપી લખશો. પરંતુ વચ્ચે વચ્ચે બનેલી આનંદદાયક ઘટનાઓ અંગે તમે નહીં લખો. આપણું મગજ માત્ર નકારાત્મક બાબતોને નોંધવા ટેવાયેલું છે. કંઇક આનંદદાયક બને છે તો પણ તમે એ ક્ષણો જ યાદ રાખશો કે તે ખુશી ક્યારે પૂરી થઇ, પણ એ ક્ષણો યાદ નહીં રાખો કે તે શરૂ ક્યારે થઇ. કારણ કે જ્યારે તમે ખુશીની પરિસીમા પર હશો ત્યારે પણ આ ખુશી ક્યારે પૂરી થઇ જશે તેની ચિંતા કરતા હોવ છો ! નાની ઉંમરથી જ આપણને એ શીખવવામાં આવ્યું છે કે જીવન એક ચિંતાથી બીજી ચિંતા તરફ, એક પીડાથી બીજી પીડા તરફ જાય છે પણ એક ખુશીથી બીજી ખુશી તરફ નહીં.

*એક વાર શાળાના વર્ગખંડમાં એક શિક્ષક જુએ છે કે એક છોકરો ખૂબ ઉદાસ થઇને બેઠો છે. તે પૂછે છે – શું થયું ? કેમ તું આટલો ચિંતિત દેખાય છે ?*

*પેલો છોકરો કહે છે કે મારા માતા–પિતાને લીધે. સારાં કપડાં અને શિક્ષણ અપાવવા મારા પપ્પા આખો દિવસ કામ કરે છે. મને જે જોઇએ તે વસ્તુ તેઓ અપાવે છે. સવારથી તો રાત્રે હું સૂઇ જઉં ત્યાં સુધી મારી મમ્મી મારું ધ્યાન રાખે છે અને સારું ખાવાનું બનાવે છે.*

*શિક્ષકે પૂછ્યું – તો પછી તારી સમસ્યા શું છે ? શા માટે ચિંતા કરે છે ?*

*છોકરો કહે છે – મને ડર છે કે આ સુખ જતું રહેશે.*

આપણું મન દુ:ખને જ ઓળખે છે, સુખને નહીં, અને તેથી જ સુખદ ક્ષણોને યાદ કરવી પણ દુ:ખમય બની જાય છે.

ખુશી આપણા મનમાં ક્યારેય વિચારો તરીકે મુદ્રિત થતી નથી પણ દુ:ખ મુદ્રિત થાય છે. તેથી જ આપણા મનના આંતરિક મુદ્રણમાં માત્ર નકારાત્મક વિચારો જ હોય છે. ખુશી એ તો જાણે ખાલી મુદ્રણ છે. દા.ત. તમારી આખી જિંદગી સમયની ઘરી જેવી છે તો તે ઘરી પર તમારી સુખદ ક્ષણો

માત્ર ખાલી જગ્યાઓ છે ! પણ ચિંતા અને પીડા બહુ જ સ્પષ્ટપણે એક કાળી છાયારૂપે મુદ્રિત થઇ જાય છે.

## જે છે તેવું જૂઓ અને આગળ વધો

જે જેવું છે તેવું જોવું તેના માટે દિવ્યજ્ઞાની ગુરુ બુદ્ધે 'તથાત' શબ્દ વાપર્યો છે. કોઇ પણ પ્રકારના નિર્ણયો, દલીલો વગર જે જેવું છે તેવું જોવું એ એનો અર્થ છે. પણ મોટે ભાગે આપણે ચિંતા દ્વારા જ બધું જોઇએ છીએ. એક સામાન્ય કહેવત છે કે – 'આપણે બધું જેવું છે તેવું જોતા નથી પણ આપણે પોતે જેવા છીએ તે રીતે બધુ જોઇએ છીએ.' તમે જે જુઓ છો તેમાં જો કંઇક ખોટુ દેખાય તો તમે તમારી જાત તરફ જ પાછું વાળીને જોજો. કારણ કે તમે બહાર જે કંઇ જુઓ છો તે તમારા ભીતરનું જ પ્રતિબિંબ છે. જો તમે અંતરમાં શુદ્ધ પ્રેમ અનુભવતા હશો તો જ બહાર પણ માત્ર પ્રેમ જ જોશો. તેને તમારી સાથે જ સંબંધ છે, તમે જે જુઓ છો તેની સાથે નહીં.

વાસ્તવિકતાથી ભિન્ન તમે કઇ રીતે વિચારી શકો ? તમે કઇ રીતે પ્રત્યેક ક્ષણને માણી શકો ?

આ નાની પ્રયુક્તિ અજમાવી જુઓ. તમે જ્યારે કોઇ વ્યક્તિને, પરિસ્થિતિને, પુસ્તકને કે કોઇ પણ વસ્તુને જુઓ છો ત્યારે અચાનક જૂના વિચારો અને પરિચિત પ્રતિભાવો જ તમારી સામે આવશે. પ્રસ્થાપિત થયેલા વિચારો અને સંસ્મરણો તમારી નિર્ણયશક્તિને આચ્છાદિત કરી દે છે અને વિચારોને વિખંડિત કરી દે છે. ફરીથી પરિસ્થિતિને, વ્યક્તિને કે વસ્તુને નવી દ્રષ્ટિથી પહેલી વાર જોતા હોય એ રીતે જુઓ. અચાનક તમને સમજાશે કે તમારી ચિંતા અને વિચારોને લીધે તમે કેટલું બધું ગુમાવો છો !

તમે તમારા પતિ, પત્ની, ભાઇ કે અન્ય તરફ તેમને પહેલીવાર જોતા હોય એ રીતે જુઓ. અચાનક તમે અનુભવશો કે તમારામાં ચિંતા તો ઉભી નથી જ થતી પણ અજાણ્યા કે ઓળખીતા બધા જ તમને એક સરખા જ લાગશે. એ જ સાચો માર્ગ છે. કોઇ પરિચિત કે સ્થિર નથી. તમારી પત્નીને પણ તમે જાણતા નથી. પ્રત્યેક વ્યક્તિ તેમના અસ્તિત્વની સાથે સતત બદલાતો રહે છે. માત્ર તમારું મન જ તેમને કાયમી બતાવે છે.

**જે જેવું છે તેવું જોવાનું તમે શરૂ કરશો તો તમારી બધી જ શક્તિ તમારામાં જ સંકલિત થઇ જશે.**

જે જેવું છે તેવું જોવાનું તમે શરૂ કરશો તો તમારી બધી જ શક્તિ તમારામાં જ સંકલિત થઇ જશે. પછી કોઇ ચિંતા કે કોઇ દ્વંદ્વ રહેતા નથી. વિખ્યાત ભારતીય દાર્શનિક જે. કૃષ્ણામૂર્તિને કોઇએ પૂછ્યું, – જે જેવું છે તેવું કઇ રીતે સ્વીકારવું ? તેમણે સુંદર જવાબ આપ્યો, 'બસ, તેને કોઇ નામ ના આપો. તમે અનુભવશો કે તમે તેની સાથે છો !'

જ્યારે પણ આપણે કશું જોઇએ છીએ ત્યારે આપણે ક્યાં તો પોતાને તેની સાથે જોડાઇ જવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ક્યાં તો તેની સાથે વિરોધ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. દા.ત. તમને કોઇ અહંકારી કહે તો તમે ક્યાં તો એ સ્વીકારી લો છો નહીં તો તમે અહંકારી ન બનવાનો પ્રયત્ન કરો છો. તમે ક્યારેય સમજતા જ નથી અને ક્યારેય અહંકારને છોડી શકતા નથી. તમે માત્ર પરિચિત વસ્તુઓને તમારી પરિસીમામાં જ સમજી શકો છો, પરિણામે તમે ખૂબ જ મર્યાદિત શક્યતાઓમાં જકડાઇ જાઓ છો. સાચી સમજ કેળવવા આ મર્યાદિત દૃષ્ટિકોણથી પર જવાની જરૂર છે. એ કરવા માટે તમારે તેને અહંકાર એવું નામ આપવાનું બંધ કરવું પડશે. પછી અહંકાર નહીં રહે. તેને નામ આપીને જ તમે લડાઇ શરૂ કરો છો. આ જ પ્રમાણે જે જેવું છે તેવું તમે જોઇ શકશો – નામ આપવાથી નહીં.

**પ્રત્યેક વસ્તુ શુભ છે એવું જો તમે સમજશો તો તમે અપેક્ષાઓ છોડી દેશો** જે જેવું છે તેવું જોવાનું તમે શરૂ કરશો તો તમે સ્વર્ગમાં હશો, તમે જેવું જોવા માંગો છો, તે રીતે જોશો, તો તમે નરકમાં હશો. પ્રત્યેક વસ્તુ શુભ છે એવું જો તમે સમજશો તો તમે અપેક્ષાઓ છોડી દેશો અને બધુ જેવું છે તેવું જોઇ શકશો.

*વાર્તા : એક શિષ્ય તેના ગુરુને વારંવાર પૂછ્યા કરે છે, 'ગુરુજી, સ્વર્ગ ક્યાં છે' ?*

*છેવટે એક દિવસ ગુરુ કહે છે – 'શું તું સાચે જ જાણવા માંગે છે ?'*

*શિષ્ય બેઠો થઇ જાય છે. અને કહે છે – 'હા',*

*ગુરુ કહે છે – 'સારુ, મારો પહેલો શિષ્ય હેમચન્દ્ર સ્વર્ગમાં છે.' આટલું કહીને ગુરુ આંખો બંધ કરી લે છે અને ધ્યાન કરવા લાગે છે.*

*શિષ્ય જાણે છે કે ગુરુજી આંખો ખોલશે એમાં હજુ ખૂબ વાર છે. તે કેટલાક શિષ્યોને પૂછે છે કે હેમચન્દ્ર ક્યાં રહે છે ? કોઇને ખબર હોતી નથી.*

*છેવટે એક શિષ્ય કહે છે, મને ખબર છે, હું ત્યાં જવા તને માર્ગદર્શન આપીશ પણ હું પોતે ત્યાં ક્યારેય ગયો નથી. બરફાચ્છાદિત પર્વતોથી દૂર એ એક ઉંડી ખીણમાં છે.*

*તે શિષ્ય બધી દિશાઓ લખી આપે છે અને ગુરુજી પાસે જતો રહે છે. તે કહે છે, 'ગુરુજી, મારે હેમચન્દ્રને મળવું છે.'*

*ગુરુજી કોઇ કાર્યમાં સંપૂર્ણ વ્યસ્ત હતા એટલે તેના તરફ જોયા વિના જ કીધું, 'જા'.*

*શિષ્ય તેની યાત્રા શરૂ કરે છે. તાપ, વરસાદ, બરફ વગેરેથી પસાર થતા થતા તે ઘણા દિવસો સુધી ચાલ્યા જ કરે છે. તે થાકીને મૃત્યુની આરે આવીને ઉભો થાય છે. ખીણ સુધી પહોંચતા તેને સો દિવસો લાગે છે. છેવટે ત્યાં પહોંચીને તે વિચારે છે કે આ ખીણ તો એટલી મહાન નથી. મેં તો ઘણી સુંદર ખીણો જોઇ છે. ગુરુજી આને સ્વર્ગ શા માટે કહે છે ?*

*તે આસપાસ જુએ છે, આગળ ચાલે છે અને છેવટે હેમચન્દ્રની ઝૂંપડી જુએ છે. હેમચન્દ્ર તેને જોઇને ખુશ થઇ જાય છે. તે તેને ખાવાનું આપે છે અને ગુરુજી તેમજ અન્ય શિષ્યોની ખબર પૂછે છે.*

*શિષ્ય વિચારે છે કે ગુરુજી આ જગ્યાને સ્વર્ગ કહે છે પણ મને તો એવું કશું લાગતું નથી.*

*એક અઠવાડિયું ત્યાં રહીને તે ગુરુજી પાસે પાછો આવે છે. પાછા જવા ફરી બીજા સો દિવસ લાગે છે.*

*તે સીધો જ ગુરુજી પાસે જાય છે અને કહે છે – 'તમે તે જગ્યાને સ્વર્ગ કહો છો પણ મને તો તે એક સામાન્ય જગ્યા લાગે છે.' ગુરુજી કહે છે, 'અરે ભગવાન ! તેં જ્યારે મને પૂછ્યું ત્યારે તારો શું હેતુ છે એની સ્પષ્ટતા કરી હોત તો મેં તને સત્ય કીધું હોત.'*

*શિષ્ય પૂછે છે – તો પછી સત્ય શું છે ?*

*ગુરુ કહે છે – 'હેમચન્દ્ર સ્વર્ગમાં નથી. સ્વર્ગ હેમચન્દ્રમાં છે.'*

તમે પ્રકૃત્તિની નજીક રહીને કોઇ પણ અપેક્ષા વગર જીવો છો અને જે જેવું છે તેવું જુઓ છો અને તેમાં જ આનંદને શોધો છો તો તમે તમારી ભીતર જ સ્વર્ગને ધારણ કરો છો. સ્વર્ગ ભૌગોલિક નથી, શારીરિક નથી પણ એ માનસિક છે. તમે નક્કી કરો તો તમે અત્યારે જ સ્વર્ગમાં હોઇ શકો છો.

## ચિંતા - એક વારસો છે

ચિંતા વારસાગત છે, જે દાદાથી પિતા અને માતા-પિતાથી બાળકો સુધી સંક્રમિત થાય છે. બાળકો વાદળી જેવા હોય છે. તે ખૂબ જ સરળતાથી માતા-પિતાની શારીરિક ભાષા અને અભિગમો અપનાવે છે. માતા-પિતાને આની જાણ પણ થતી નથી. દા.ત. માતાને ચાર થી પાંચ વાર એકની એક ચિંતા વિશે બોલતા બાળક સાંભળે છે ત્યારે તે પણ આવી જ ટેવને પોતાનામાં ઉછેરે છે. મૂળે આ તેની માતાનો જ ઇજારો હોવા છતાં તે બાળક મોટું થઇને લગ્ન કરીને તેની પત્ની સાથે ચિંતાના આ અભિગમને જ અપનાવે છે. અને જો તેમના બાળકો જે જેવું છે તેવું અપનાવી જીવવાનું શીખતા નથી તો તેમને પણ ચિંતા કરવાનો આ અભિગમ તેઓ સંક્રમિત કરે છે.

*એક માણસ તેના બાળકને પારણામાં નાંખતો હોય છે. બાળક ખૂબ જ જોરથી ચીસો પાડે છે. તે માણસ વારંવાર કહે છે. 'જ્યોર્જ શાંતિ રાખ, ચીસો ના પાડ, બધુ બરાબર થઇ જશે.' તેની પત્ની તેને શાંત રહેવા કહે છે.*

*એક સ્ત્રી જે આ જોતી હોય છે તે તેની પત્નીને કહે છે 'તું કેમ આટલી ક્રૂર બને છે ? તે ખરેખર તારા દીકરાને શાંત કરી રહ્યો છે'. પત્ની તેની તરફ ગુસ્સે થઇને જુએ છે અને તેના પતિને બતાવીને કહે છે આ જ્યોર્જ છે.*

જ્યારે માતા-પિતા સતત ચિંતા વ્યક્ત કરતા હોય ત્યારે બાળકો એવી વિચારસરણી જ બાંધી લે છે કે જીવન માત્ર ચિંતા દ્વારા જ ચાલે છે ! એટલું સમજો કે જીવન તમારા થકી નથી ચાલતું પણ તમારા સિવાય પણ ચાલે છે !

માતા-પિતાની હંમેશા એવી અપેક્ષા રહે છે કે તેમના બાળકો ચિંતા કરે ! જો તેઓ ચિંતા ન કરે તો તેઓ તેમને નિષ્કાળજીવાળા માને છે. ચિંતા કર્યા વિના પણ કાળજી તો લઇ શકાય છે. કાળજી એટલે કંઇક ક્રિયા કરવી જ્યારે ચિંતા એટલે પ્રલાપ કરવો એમ થાય છે. આનો કોઇ ઉપયોગ નથી. પ્રલાપ એક સેતુ જેના મળ્યા પહેલા જ તેને ઓળંગવો એવો અર્થ થાય છે.

*એક વાર એક યુવક તેની માતાને બાજુના ગામડામાં લઇ જતો હતો. તેઓ ગામની નજીક જ હતા ત્યારે તેમને એક ખૂબ જ જૂના અને વણવપરાયેલા પુલની યાદ આવે છે.*

*માતા ખૂબ જ ચિંતિત થઇને કહે છે કે કારમાં હું આ પુલ પરથી પસાર નહીં થાઉં.*

*તેનો દીકરો તેને કહે છે, 'પહેલા જોઇએ તો ખરા કે તે પુલ કેવો દેખાય છે.'*

*તેની માતા કહે છે – મને ખાતરી છે કે જો આપણે તેના પરથી જઇશુ તો પુલ તૂટી જશે.*

*દીકરાએ જવાબ આપ્યો – આપણે જોઇએ તે કેટલો મજબૂત છે. આપણે તેને બરાબર તપાસ્યા વગર તેના પરથી નહીં જઇએ.*

*માતા કહે છે – 'જો તને કે મને કંઇ થઇ જશે તો તારા પિતા આપણને માફ નહીં કરે.' આમ બોલી બોલીને તે વધારે ને વધારે દુઃખી થયા કરતી.*

*તરત જ તેઓ પુલ પાસે પહોંચે છે. તે જૂના પુલની જગ્યાએ હવે નવો પુલ છે.*

બે વસ્તુ સમજવાની છે : ક્રમિક યોજના અને માનસિક ચિંતા. કોઇ એક સોંપેલું કામ કે આયોજન પૂર્ણ કરવા માટે ક્રમિક યોજના જરૂરી છે. દા.ત. તમે નક્કી કરો છો કે હું સવારે ૧૦ વાગે ઓફિસ જવા નીકળીશ, સાંજના પાંચ વાગ્યા સુધી કામ પતાવી દઇશ અને સાંજના છ વાગ્યા સુધી ઘરે પાછો જઇશ.

આ પ્રકારનું આયોજન એકદમ બરાબર છે. પરંતુ તમે બનાવેલા ક્રમ અનુસાર કામ કરતા પહેલાં જ તમે અસ્વસ્થતાનું નિર્માણ કરવા માંડો છો. તમે દરેક બાબતે ખૂબ વિચારવા લાગો છો. આ જ માનસિક ચિંતા કહેવાય છે ! આ બિનજરૂરી છે. ક્રમિક આયોજન બરાબર છે પણ માનસિક ચિંતા જરૂરી નથી. એ પુલ આવતા પહેલાં જ તેને ઓળંગવા જેવું છે.

ચિંતા કરવામાં શક્તિ નિરર્થક જ વેડફાઇ જાય છે. ઉપર વાર્તામાં મેં વર્ણવ્યું છે કે દીકરો કાળજી નથી લેતો એવું નથી પણ તે ચિંતા કર્યા વગર કાળજી લે છે એ મહત્ત્વનું છે. પુલ આવે એ પહેલાં તેની ચાર તરફથી આટલી બધી તપાસ કરવાનો શું અર્થ ?

તમે તમારા ઘરનાં ખંડો, શેતરંજી, ભોંયતળિયું વગેરે સાફ કરી શકો છો પણ તમારા ઘરની ભીતરમાં જે પરિવેશ છે તેનું શું ? આ પરિવેશ એ એક શક્તિ છે જે તમારામાં હંમેશા સંક્રમિત થયા કરે છે. તમારા વિચારોને તે ઝીલે છે. તમારી ચિંતાઓ કરોળિયાના જાળાની જેમ તમારા ઘરના આંતરિક પરિવેશમાં લપેટાય છે. તેથી જ જ્યારે તમે તમારા ઘરમાં પ્રવેશો છો તો એક ચોક્કસ પ્રકારની પરિચિત ચિંતાઓનો અનુભવ કરો છો. તમે જ્યારે ઘરે પાછા આવો છો ત્યારે આ ચિંતાઓ જે ઘરના પરિવેશમાં છે તે તમને વળગી જાય છે. એટલું સમજો કે તમારી માનસિક સ્થિતિ તમારા ઘરના પરિવેશમાં સ્થાયી થઇ જાય છે.

મોટી સમસ્યા એ છે કે તમે તમારી ચિંતાની પદ્ધતિથી એટલા બધા ટેવાઇ ગયા છો કે તમે મુખ્ય ભૂમિની સુવાસથી છૂટા પડેલા ટાપુ જેવા થઇ જાવ છો. તમે ચિંતાઓને કારણે તમારા અસ્તિત્વની સુવાસથી અલગ થઇ ગયા છો. તમારી આસપાસ સતત સર્જન પામતા અસ્તિત્વોને તમે ગુમાવો છો. તમે પ્રશંસા કરવાનું ભૂલી જાવ છો અને માત્ર ફરિયાદ કરવાનું યાદ રાખો છો. તમે હસવાનું ભૂલી જઇ માત્ર ચિંતાઓ જ યાદ રાખો છો. તમે આનંદ ભૂલી જાવ છો અને માત્ર તાણને યાદ રાખો છો. આ નકારાત્મક વસ્તુઓ યાદ રાખવી એ તમારી ટેવ બની જાય છે.

## સજાગતા-નિરૂપદ્રવી વાયરસ

મનની આ આંતરિક વિકૃતિનો શું ઉકેલ છે ? સધન સજાગતા એ જ તેનો ઉકેલ છે. સધન સભાનતા, કહો કે, એક નિરૂપદ્રવી વાયરસ જેમ છે, અલબત્ત એવું કોઇ વાયરસ હોય તો ! એક વાર સભાનતા તમારી સીસ્ટમમાં આવી જાય અને તમે તમારા મન પર સાથે વધુ કામ કરવા માંડો સભાનતા તમારા ચિંતાળુ સ્વભાવનો એટલો નાશ કરે છે. સભાનતા બીજુ કશું નથી, આપણા મન અને આજુબાજુ બહાર શું થઇ રહ્યું છે તે વિશે ધ્યાન આપવું એજ છે, સાક્ષીભાવ.

કોઇ પણ વસ્તુનું સભાનતાથી નિરીક્ષણ કરીએતો તે

મનમાંથી લોપ પામે છે. સભાનતાની આ જ શક્તિ છે. પછી તે શારીરિક કે માનસિક પીડા હોય, ચિંતા હોય કે બીજુ ગમે તે હોય. આપણે જ્યારે સભાનતાથી બધું જોઇએ છે તો આપણી ભીતરની લડાઇ બંધ થઇ જાય છે. આપણે બધી વસ્તુના સ્વાભાવિક સ્રોતને અનુભવીએ છે.

જ્યારે આપણે સભાનતાથી ચિંતાને નિરખીએ છે ત્યારે ચિંતા કઇ રીતે નિર્માણ થઇ અને કઇ રીતે અત્યારે ટકી રહી છે તેના પર આપણે ધ્યાન આપીએ છે. એક વાર આમ થાય છે ત્યારે ચિંતા વિલુપ્ત થવાનું શરૂ થાય છે અને સ્પષ્ટતાઓ થવા માંડે છે.

*ભગવાન બુદ્ધ અને તેમના શિષ્યોની એક નાની વાર્તા છે :*

*એક વાર ભગવાન બુદ્ધ રોજ પ્રમાણે સવારે ઉપદેશ આપવા શિષ્યો સાથે આવ્યા. તેમના હાથમાં ગાંઠ મારેલો એક રૂમાલ હતો. તેમણે શિષ્યોને રૂમાલ બતાવીને કીધું કે કોઇ અહીં આવો અને આ રૂમાલની ગાંઠ છોડો.*

*એક શિષ્ય આવ્યો અને ગાંઠ છોડવાનો પ્રયત્ન કર્યો. તે ખેંચાખેંચ કરે છે પણ ગાંઠ વધુ સખત બની જાય છે. બીજો શિષ્ય આવે છે, તે ગાંઠ તરફ ધ્યાનથી જુએ છે અને થોડીક જ ક્ષણોમાં સરળતાથી ગાંઠ છોડી દે છે.*

*તે ખૂબ ધ્યાનથી જુએ છે કે પહેલી જગ્યાએથી જ ગાંઠ કઇ રીતે મારેલી છે. તે બધુ જ વળતી રીતે કરે છે અને ગાંઠ ખૂલી જાય છે. ગાંઠ પોતે જ શીખવે છે કે તેને કઇ રીતે ખોલવી.*

**કોઇ પણ વસ્તુનું સભાનતાથી નિરીક્ષણ કરીએ તો તે મનમાંથી લોપ પામે છે.**

જીવનમાં પણ ચિંતાઓ રૂમાલમાં પડેલી ગાંઠો જેવી છે. જો આપણે સભાનતાથી તેને જોતા શીખીએ તો આપણને સમજાશે કે તેને કઇ રીતે દૂર કરવી. આપણે જાણીશું કે ચિંતાઓ કઇ રીતે ઉદ્‌ભવી તો તેનો ઉકેલ પણ શોધી શકીશું. ચિંતા પોતે જ તેનો ઉકેલ શીખવાડે છે.

## અંતઃપ્રેરણાથી કામ કરો - ચિંતાથી નહીં

તમે જો ધ્યાનથી જોશો તો સમજાશે કે ધ્યેય હંમેશા આપણામાં ચિંતા ઊભી કરે છે. જ્યારે પણ આપણે ધ્યેય તરફ વધીએ છે ત્યારે આપણે પરિણામની ચિંતા સાથે જ વધીએ છે.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ ભગવદ્‌ગીતામાં કહે છે કે – જે વ્યક્તિ કોઇ પણ વસ્તુના લાભ કે હાનિની આશા વગર ખુશીથી કામ કરે છે તેને પ્રેરણાની પણ જરૂર હોતી નથી.

જ્યારે તમે પરિણામની ચિંતા કરો છો ત્યારે ચિંતાની અસર પરિણામ પર થાય છે. કારણ કે તમે જ્યારે ચિંતા કરો છો ત્યારે તમારા કામ પર તેની અસર થાય છે. કોઇ પણ કામ પ્રેરણાથી થવું જોઇએ. ચિંતાથી નહીં. પ્રેરણા એક ઉભરાતી શક્તિ છે જેનાથી તમારી કાર્યક્ષમતા વિસ્તાર પામે છે. તે સંપૂર્ણપણે શક્તિદાયક છે. ચિંતા તમારી ક્ષમતાને સંકુચિત કરી દે છે. ચિંતા તમારી કાર્યશક્તિને મર્યાદિત કરી દે છે. કારણ કે તે તમારી શક્તિ ને જ હણી લે છે.

તમે જ્યારે ચિંતા રાખીને કામ કરો છો ત્યારે તમે પરિણામ અંગે વિચારો છો. પણ જ્યારે તમે પ્રેરણાથી

**તમે કોઇ અપેક્ષા વગર જીવો છો ત્યારે તમે પરિતૃપ્ત જ છો. ચિંતા માટે કોઇ અવકાશ જ નથી હોતો.**

કામ કરો છો તમે પરિણામ અંગે વિચારતા નથી. તમે માત્ર નક્કી કરેલા કામની પૂર્ણતા અંગે જ વિચારો છો. જે કોઇ કામ પ્રેરણાશક્તિથી કરવામાં આવે છે તેનું પરિણામ સારું જ આવે છે. અપેક્ષિત પરિણામ ન મળે તો પણ તમે તેના વિશે ખરાબ વિચારતા નથી કેમ કે તેને પૂર્ણ કરવાનો સંતોષ તમને મળે છે. કામ કર્યાનો સંતોષ તમને થાય છે.

## ચિંતા માટે કોઇ અવકાશ ન રાખો

તમે કોઇ અપેક્ષા વગર જીવો છો ત્યારે તમે પરિતૃપ્ત જ છો. ચિંતા કે અસંતોષ માટે કોઇ અવકાશ જ નથી હોતો. તમને જ્યારે કોઇ ચિંતા હોતી નથી ત્યારે તમે જે જેવું છે તેવું જુઓ છો. કઇ વસ્તુ કેવી હોવી જોઇએ અને કેવી ના હોવી જોઇએ તેની ચિંતા તમે કરતા નથી. ચિંતા ત્યારે જ જન્મે જ્યારે તમે એને મનમાં જગ્યા આપો, અને ચિંતાનું રહેઠાણ એટલે ભૂતકાળ અથવા ભવિષ્ય. વર્તમાન પાસે ચિંતા માટે કોઇ જગ્યા હોતી નથી.

*નાની વાર્તા : એક વાર એક સ્ત્રી તેના પુત્ર માટે ખાવાનું બનાવી રહી હતી. કઠોળનો ડબ્બો તવામાં ખાલી કરી ગેસ પર મૂકે છે. એટલામાં ફોનની ઘંટડી વાગે છે. તેને ફોન પર કોઇની સાથે વાત કરવાની હોય છે પણ તેને થાય છે કે તે જો આ રૂમ છોડીને ફોન લેવા જશે તો એટલા સમય માટે તેનો પુત્ર એકલો થઇ જશે. તે તેના દીકરાને કહે છે, – 'તું અહીં જ રહે હું ફોન લઉં છું. હું તરત જ પાછી આવું છું. બિલકુલ તોફાન ન કરીશ અને આ કઠોળના દાણા તારા નાકમા ના નાખીશ.'*

આપણે હંમેશા શું થઇ રહ્યું છે તે વિશે અને શું થવાનું છે તે વિશે ચિંતા કરીએ છીએ. તે છોકરો કદાચ દાણા નાકમાં ન પણ નાખે ! પણ હવે તેની માતાએ આ વિચાર તેના મનમાં મૂકી આપ્યો છે. ચિંતા એવી ઘણી નવી વસ્તુઓનું સર્જન કરે છે જે પહેલા ક્યારેય ન હતી. હવે જ્યારે તે છોકરાએ નાકમાં દાણા નાખ્યા ત્યારે તેની ચિંતા સાચી કરી ! અને પછી તે એવા તારણ પર આવે છે કે તેની ચિંતા સાચી જ હતી.

## ચિંતા એક ભ્રમણા માત્ર છે

તમે ચિંતાનું નિરીક્ષણ કરશો, તો સમજાશે કે આ સમગ્ર સૃષ્ટિનું સંચાલન કરતી પરમ સત્તા વિશેનું ઘોર અજ્ઞાન જ તેનું કારણ છે ! તમે ભીતરમાં જોશો તો સમજાશે કે ચિંતા માત્ર ભ્રમણા છે. મૃત્યુના સમયે શું થાય છે એ જોઇને આ સમજાય છે. તમે જ્યારે જીવો છો ત્યારે તમને ઘણી બધી ચિંતાઓ હશે પણ ધારો કે તમે મરી રહ્યા છો. તે સમયે પહેલાની જેમ કેટલી ચિંતાઓ તમારા પર હાવિ થશે ? ચોક્કસપણે એક જ ચિંતા મુખ્ય હશે – તે એ કે તમે મૃત્યુ પામવાના છો. પાછલી બીજી કોઇ ચિંતાઓ વધારે પ્રભાવ પાડતી નથી. બહારની દુનિયા એ જ રહે છે પણ ચિંતાઓ અદશ્ય થઇ જાય છે. માત્ર તમારા પ્રિયજનો માટે પ્રેમની લાગણી જ રહે છે. આ કઇ રીતે શક્ય છે ? આ શક્ય બને છે કેમ કે આ પહેલા તમારી ચિંતાઓ તમારો આંતરિક ભાગ હતી જ નહીં. એ તો માત્ર તમારા મનનું જ કારણ હતી. ચિંતાઓ કોઇ નક્કર વસ્તુ નથી. જો તે નક્કર હોત તો તમારા મૃત્યુ સમયે તે ચિંતાઓએ તમને પ્રભાવિત કર્યા હોત.

જે નથી તે અંગે જ ચિંતાઓ થાય છે. એ ચિંતાનો સ્વભાવ છે. જો તમારી પાસે પૈસો છે તો સંબંધોની, જો સંબંધો છે તો ભણતરની જો ભણતર છે તો તમારા

દેખાવની ચિંતા થાય છે. જો બધુ જ છે તો પણ શું છે તેવી શંકા રહે છે !

## સમર્પણ કરો અને હળવા બનો

તમે જો એ સ્પષ્ટપણે સમજી લો કે તમે પરમ સત્તાની જ એક મહાન યોજના છો તો કોઇ ચિંતા તમને ઘેરે નહીં. પરમસત્તા એક જીવંત શક્તિ છે. તેની પાસે પ્રચૂર પ્રજ્ઞા છે જેનાથી આ આખી યોજના ચાલી રહી છે. આપણે બધાં જ તેનો ભાગ છીએ. જે પ્રજ્ઞાશક્તિ આખી સૃષ્ટિનું નિયંત્રણ કરે છે તે આપણી પાસે પણ છે. આપણે જો તેની સાથે સંવાદિતા રાખીશું તો આપણા બધાં જ કાર્યો સૃષ્ટિના સર્જનની જેમ જ સતત, નિત્ય અને અચાનક સ્ફૂરણ થતાં રહેશે. જો આવી સંવાદિતા નહીં રાખીએ તો આપણે માત્ર ચિંતા, ભય અને સંકુચિતતાના શિકાર બની જઇશું.

આ સત્તા પાસેથી ઘણું બધું શીખવાનું છે ! પશુઓનો જ દાખલો લો ને ! તમે ક્યારેય ચિંતિત ઘેંટા કે ગાય વિશે સાંભળ્યું છે? ના, તેઓ પણ તમારી જેમ જ જીવન જીવે છે. તેઓ પણ તમારી જેમ જન્મ લે છે. પ્રજનન કરે છે, ખાવાનું શોધે છે. મૃત્યુ પણ પામે છે. આપણી જેમ તેઓ જીવનમાં પડકાર ઝીલતા નથી પણ તેઓની પ્રજનન, મૃત્યુ વગેરે ક્રિયાઓનું શું ? આ બધી ક્રિયાઓ માટે તેઓ ચિંતિત હોય છે ? ના, પણ છતાં આ બધી જ ક્રિયાઓ તેઓ કરે છે એટલે આપણે એટલું સમજવું જોઇએ કે આ સત્તા જ આખી જીવસૃષ્ટિને ચલાવે છે. તેથી એ તમારી પણ કાળજી લેશે જ !

આ સત્તાના નિયમોના શરણે થઇ જવાથી ચિંતામાંથી મુક્તિ મળી જશે.

## છદ્મવેશી અહંકાર

તમારામાં ઉદ્‌ભવતી પ્રત્યેક ચિંતાઓનું જો તમે ગંભીરપણે વિશ્લેષણ કરશો તો સમજાશે કે તમારી નવ્વાણું ટકા ચિંતાઓ પાયા વગરની છે. પણ તમારો અહંકાર તે સ્વીકારવા તૈયાર નથી. અહંકાર ઘણી માત્રામાં ચિંતા સાથે ભળી ગયો છે. ચિંતાને દૂર કરવી એટલું સહેલું નથી ! કોઇ પણ વ્યક્તિને તમે એમ કહો કે તમારી ચિંતા પાયા વગરની છે તો તે વ્યક્તિ ખૂબ જ નિરાશ થઇ જશે. તમે એવી આશા રાખી હશે કે કોઇને એમ કહીએ કે તેની ચિંતા સાચી નથી તો તે વ્યક્તિ ખુશ થશે. પણ એવું નથી. તે નિરાશ થઇ જશે. પણ જ્યારે ચિંતાને માન ને સ્થાન નથી મળતું તો અહંકારને ઠેસ પહોંચે છે.

અહંકારને કારણે જ ચિંતા ટકે છે. અજ્ઞાનથી ચિંતા ઊભી થાય છે અને અહંકારથી તે ટકી રહે છે. ચિંતા ઘરી છે, એની આસપાસ અહંકાર ભ્રમણ કરે છે. જો ચિંતાને ખસેડી લેવામાં આવે તો અહંકાર પીડાય છે. કામની ચિંતા અને જવાબદારીની ચિંતા આ બે તેનાં ઉદાહરણ છે.

તમે કેટલાક એવા લોકો જોયા હશે જે આ વિશ્વમાં પોતાને ખૂબ જ મોટી ચિંતાઓ છે એવું સાબિત કરવા પરિસ્થિતિઓને પણ મોટી કરી બતાવે છે. તમે જો તેનો વિરોધ કરવાનો પ્રયત્ન કરશો તો તેમને આઘાત લાગશે.

બીજા લોકો આપણા માટે શું કહેશે એવી ચિંતા પણ અહંકારજનિત જ હોય છે. અહંકારને પણ સતત એવી ચિંતા હોય છે કે તેની પોતાની છબીને બીજા લોકો નુકશાન પહોંચાડશે. એ પણ એવા અહંકારને કારણે જ હોય છે કે આપણે હંમેશા કોઇના વિશેષ બની રહેવા માંગતા હોય છે. આપણી છાપ અંગે ચિંતા કરવામાં

**આપણી ચિંતાઓ જ આપણું આશ્વાસન બને છે. આપણે તેમાં છુપાઇએ છીએ. આ આપણને આળસુ રહેવામાં મદદ કરે છે.**

આપણે ઘણો સમય વેડફીએ છીએ. સૌથી મોટો આનંદ એ છે કે આપણે કંઇ જ નથી એમ સમજવું ને છતાં આનંદમય રહેવું. એ મહાન વિશેષતા છે. એવું કહેવાય છે કે એ દિવ્યજ્ઞાની માટે અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ બાબત એ છે કે એ પોતાને સામાન્ય સમજે છે ! દિવ્યજ્ઞાન જતમારી ભીતરમાં હળવા થવા માટેની એક યાત્રા છે. તમે વિશેષ ત્યારે જ છો જ્યારે તમે ચિંતા અને અહંકારનો ત્યાગ કરો છો.

## તમે માનેલી સુખમય સ્થિતિમાંથી બહાર આવો

તમે જો તમારી ચિંતાઓમાંથી બહાર આવવા માંગતા હો તો તમારી ચિંતાઓને પુરવાર કરવાનો પ્રયત્ન કર્યા વિના હમણા જ બહાર આવી શકો છો.

વાસ્તવિકતા એ છે કે આપણી ચિંતાઓ જ આપણું આશ્વાસન બને છે. આપણે તેમાં છૂપાઇને રહીએ છીએ. ચિંતાઓને છૂપાવવાથી અને માત્ર વાતો કરવાથી આપણને આળસુ થવામાં મદદ મળી રહે છે.

કોઇએ ભગવાન મહાવીરને પૂછ્યું કે, 'એવું કોણ છે જેને ચિંતા છે ?'

તેમણે સુંદર જવાબ આપ્યો, 'એ વ્યક્તિ જે ચિંતિત છે.'

તેઓએ પૂછ્યું – 'ચિંતાનું કારણ શું છે ?'

તેમણે કહ્યું – 'આળસ'

તેઓએ પૂછ્યું – 'ચિંતાઓ કોણ દૂર કરશે ?'

તેમણે કહ્યું – વ્યક્તિ જાતે જ.

'ચિંતાઓ કઇ રીતે દૂર કરી શકાય ?'

તેમણે કહ્યું – 'આળસ છોડવાથી'

તમે જો આળસ છોડી દેશો તો તમે સાચાં કામો કરવા માંડશો. તમે જ્યારે કામો કરવા માંડશો એટલે ચિંતા આપોઆપ જતી રહેશે. તમે બીજા માણસની ચિંતાઓ માટે કઇ રીતે પ્રતિભાવ આપો છો તે પરથી પણ તમો ચિંતાઓ દ્વારા આશ્વાસનો શોધો છો તે સમજી શકાય છે. કોઇ વ્યક્તિ તેની ચિંતાઓ વિશે વાત કરે ત્યારે તમે જોશો કે તમે પહેલાં એમ કહેશો કે, 'તમે શું કરી શકો છો એ તો થયા કરે ?' તમે તેને સીધા જ ઉકેલો નથી બતાવતા. તમે જ્યારે આમ કરો છો ત્યારે તમે માત્ર તેમને પ્રોત્સાહિત કરો છો એવુ નથી પણ તમે પોતે પણ ચિંતાના એ વાતાવરણમાં સહજતાથી રહેવા માટે પોતાની જાતને પણ પ્રોત્સાહિત કરો છો.

એ આપણને ચિંતા કરવી અને તે અંગે વાતો કરવી ગમે છે. આપણે જાણે એવું અનુભવીએ છે કે આપણે ઘણી બધી સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યા છે. આપણને એમ લાગે છે કે આપણા સિવાય આખી દુનિયા પણ ચિંતાની કાળજી લઇ શકતું નથી.

સમસ્યા આવે ત્યારે જો તમને ઉકેલ જોઇતો હોય તો તમે સમસ્યા પર એક પળ પણ વિચાર ન કરો. તમે માત્ર તેના ઉકેલ માટે વિચારો. એ જ રીતે પ્રત્યેક ચિંતા માટે તાત્કાલિક ઉકેલ હોય છે. તમારે તેનો વિચાર કરવો તે જ તેની ચાવી છે.

મોટે ભાગે તમે તમારી ચિંતાના આશ્વાસનમાં રત રહેવાનું પસંદ કરો છો, ચિંતા તમને ત્યાં જ સ્થાયી કરે છે. દા.ત. તમે કોલેજમાં તમારી દીકરીને મળવા જાવ

છો. તમે જુઓ છો કે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ તેમનો ઓરડો અવ્યવસ્થિત રાખે છે. એકબીજાના કપડા પહેરે છે. તમે આ આખા દશ્યને તમારી આંખમા કંડારી લો છો અને વિચારી લો છો કે તમારી દીકરીની જીવવાની રીત પણ આ જ છે. તમે તમારી દીકરીને તેની વસ્તુઓ વ્યવસ્થિત રાખવાની અને બીજાનાં કપડાં ન પહેરવાની સલાહ આપો છો. એ એમ કહે કે તે તેની વસ્તુઓ વ્યવસ્થિત રાખે છે અને તે બીજાનાં કપડાં પહેરતી નથી તો પણ તમે પેલા દશ્યને મગજમાંથી ભૂસી શકતા નથી. પૂર્વે મગજમાં છે નોંધાયું છે તેને જ તમે વળગી રહો છો.

ત્યાં વિદ્યાર્થીઓની ખુશી, કોલેજનું સુંદર પરિસર વગેરે અનેક સારી વસ્તુઓ પણ હતી જે તમે મગજમાં નોંધી શક્યા હોત પણ પ્રત્યેક ક્ષણે તમે પેલું જ દશ્ય વિચારી તમારી દીકરી અંગે ચિંતા કરો છો. એટલું જ નહીં પણ જ્યારે પણ તમે કોઇને મળો ત્યારે તમે પેલા ઓરડામાં વસ્તુઓ કેવી અવ્યવસ્થિત હતી અને બધાં કઇ રીતે એકબીજાનાં કપડાં પહેરતાં એ જ વાતો કરો છો ! કેવળ મગજે લીધેલી નોંધ જ સાચી નથી. પરંતુ તમે તમારી સગવડ ખાતર આ જ પસંદ કરો છો. તમે એને જ આ આધાર ગણો છો.

ધન અંગેની તમારી ચિંતા પણ આ જ પ્રકારની છે. જો પૈસા કમાવા એ ચિંતા છે તો એ સ્પષ્ટ છે કે ક્યાંક તમારી આળસ જ તમને ચિંતા તરફ ખેંચી રહી છે. જો તમે આળસ છોડશો અને કામ કરશો તો પૈસા કમાશો. આજની દુનિયામાં પૈસા કમાવાની અઢળક તકો છે.

## ચિંતા છોડો, સ્વાસ્થ્ય પ્રતિ ધ્યાન આપો

તમે જ્યારે ચિંતાથી ઘણા વિચારો કરો છો ત્યારે તમારા નાભિપ્રદેશમાં ઘણો ભાર વધી જાય છે. નાભિપ્રદેશથી જ ચિંતા કે વિચારો ઉદ્‌ભવે છે. તમે વધુ ને વધુ વિચારો કરશો ત્યારે તમારું પેટ ભારે થઇ જશે. નાભિપ્રદેશમાં મણિપુરક ચક્ર નામનું એક શક્તિનું કેન્દ્ર રહેલું છે. શક્તિનું આ કેન્દ્ર ચિંતાના ભારથી સંકોચાવા લાગે છે. આ કેન્દ્ર ચિંતાને પ્રતિભાવ આપે છે અને તમારા પેટ પર તેની અસર થાય છે. તેથી જ જ્યારે તમે કોઇ વસ્તુની ચિંતા કરશો ત્યારે તમને પેટમાં કંઇક ગરબડ લાગશે. તમે જ્યારે કોઇ આઘાતના સમાચાર સાંભળો તો કહો છો કે, 'હું આ પચાવી શકતી નથી', તમને વિચલિત કરનારા કોઇ પણ સમાચાર તમારા પેટને વલોવી નાખશે. વિચારો પ્રત્યે આપણું પેટ ખૂબ જ લાગણીશીલ છે.

**ચિંતા એક એવી ટેવ છે જે આપણને સંપૂર્ણ શક્તિથી જીવવાથી દૂર રાખે છે.**

*સંઘિવાના એક ખૂબ જ નિષ્ણાંત ડૉક્ટર હતા. તેમના દવાખાનામાં ખૂબ ભીડ રહેતી. એક વાર, પીઠથી વાંકી વળી ચૂકેલી એક વૃદ્ધ સ્ત્રી લાકડીના સહારે ચાલતી ચાલતી તેમની ઓફિસમાં આવી. જ્યારે તેનો વારો આવ્યો ત્યારે તે ડૉક્ટરની રૂમમાં ગઇ અને પાંચ જ મિનીટમાં ખૂબ જ ટટ્ટાર થઇને બહાર આવી.*

*બીજી એક સ્ત્રી દોડીને તેની પાસે ગઇ અને કહેવા લાગી, 'આ તો ચમત્કાર થઇ ગયો ! તમે તો વાંકા વળેલા અંદર ગયા હતા અને અત્યારે ટટ્ટાર ચાલો છો ! એ ડૉક્ટરે શું કર્યું ?'*

*તે વૃદ્ધ સ્ત્રીએ કહ્યું, 'ડૉક્ટરે મને એક લાંબો વાંસ આપ્યો'.*

ઘણી વાર આપણે એક રીતે જીવવા માટે એવી રીતે ટેવાયેલા છીએ કે આપણે જીવવાની વધુ સારી રીત જોઇ નથી શકતા. ચિંતા એક એવી ટેવ છે જે આપણને સંપૂર્ણ

શક્તિથી જીવવાથી દૂર રાખે છે અને શરીરમાં રોગોને આમંત્રણ આપે છે. રોગો મનમાં જ શરૂ થાય છે.

ચિંતાના કેટલાક અતિશયતાપૂર્ણ સ્વરૂપો છે જે આપણામાં સ્થાયી થઇ આપણી ક્રિયાશીલતાને ધીમી પાડી દે છે. ચિંતાનું આ સ્વરૂપ જનરલાઇઝડ એન્કઝાઇટી ડિસઓર્ડર (GAD) તરીકે ડૉકટરો દ્વારા ઓળખાયુ છે. રોજિંદા જીવનમાં સામાન્ય માણસ દ્વારા અનુભવાતી તાણથી આ ભિન્ન છે. USAની નેશનલ ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ મેન્ટલ હેલ્થ દ્વારા થયેલા સંશોધન અનુસાર GAD ની ૬૮ લાખ અમેરિકનોને અસર થઇ છે અને તેમાં પણ પુરુષો કરતા સ્ત્રીઓની સંખ્યા બેવડી છે.

## ધ્યાન કેવી રીતે મદદ કરે ?

ચિંતા થાય છે એટલે આપણે મનોચિકિત્સકને મળીએ છીએ. ચિંતાનું કારણ તો આપણા મનમાં છે. બહાર નથી. એકલી દવા કઇ રીતે મદદ કરશે ?

આ દુનિયામાં મોટી સંખ્યામાં લોકો ચિંતા અને તાણના નિદાન માટે મનોચિકિત્સકને મળે છે. દવા તો અસર કરે જ છે પણ ચિંતા વગેરે માનસજન્ય પીડાઓ માટે ધ્યાનની પણ આવશ્યકતા છે.

ધ્યાન તમને કોમળ, સરળ બનાવે છે. પછી પ્રેમ અને કૃતજ્ઞતા તમારામાં ઉત્પન્ન થાય છે. ધીરે ધીરે પછી ચિંતા માટે જગ્યા જ રહેતી નથી. ચિંતા એ પણ હિંસાનું એક સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ છે એ એક છૂપાયેલું આંદોલન છે.

ધ્યાન આપણામાં જાગૃકતા પ્રચૂર માત્રામાં વધારે છે. આ જાગૃકતા જ્યારે વધી જાય છે ત્યારે તમે બાહ્ય પરિસ્થિતિ સાથે પૂર્ણ સંકળાયેલા હશો તો પણ તમારા અંતરમાં તો તમે બની રહેલી ઘટનાઓથી નિર્લિપ્ત જ રહો છો અને આ જ ચિંતામુકત સાચું જીવન છે.

# તણાવ મુક્ત કૌશલ્ય

## તણાવ એટલે શું ?

ચિંતા અને તણાવ ઘનિષ્ઠ રીતે એકબીજા સાથે સંકળાયેલાં છે. માતા-પિતા અને બાળક જેવો આ સંબંધ છે. એકબીજા વગર રહી શકતાં નથી. જે એક માટે કામનું છે તે બીજા માટે પણ કામનું છે.

ચારસો વર્ષ પહેલાં એક ફ્રેન્ચ દાર્શનિક રેને દેકાર્તે જાહેર કર્યું હતું કે 'હું વિચારું છું માટે હું છું.' તેનું આ સૂત્ર આધુનિક વિચારણાનો પાયો બન્યું છે. આ દુનિયાના પેઢી દર પેઢીથી અબજો લોકો દેકાર્તની વિચારણાને અનુસરે છે અને સ્વીકારે છે કે જ્યાં સુધી વ્યક્તિઓ પરસ્પર વૈચારિક સામનો નહીં કરે ત્યાં સુધી તે આ દુનિયામાં સફળ થશે નહિ.

દેકાર્ત સાચા હતા અને ખોટા પણ. તે સાચા એ રીતે કે માનવ વ્યવસ્થા, મન કે વિચારો વિના જીવવાનું જાણતો નથી. પરિણામે માનવજાત તેના મનની દાસ બની જાય છે. તેઓ એક બંધનમાં જીવે છે.

દેકાર્તથી પણ ઘણાં વર્ષો પૂર્વે વેદિક ઋષિઓએ કહ્યું હતું કે મનુષ્ય જ્યાં સુધી વિચારવાનું બંધ કરતો નથી ત્યાં સુધી જીવન શરૂ કરતો નથી. એક વાર આદિ શંકરાચાર્ય તેમની આઠ વર્ષની ઉંમરે પવિત્ર તુંગભદ્રા નદીના કિનારે તેમના ભાવી ગુરુને મળે છે. ગુરુ તેમને પૂછે છે – 'તું કોણ છે ?'

જવાબમાં શંકરાચાર્ય કહે છે – 'હું મન નથી, હું બુદ્ધિ નથી, હું અહંકાર નથી, હું ઇન્દ્રિય નથી, હું આ બધાથી પર છું, હું પવિત્ર અંતરાત્મા છું.'

જ્યાં સુધી આપણે પોતાને મન અને શરીર એમ વિચારીશું ત્યાં સુધી આપણે માત્ર એક જૈવિકયંત્ર છીએ. જ્યાં સુધી આપણે આપણી ઇન્દ્રીયોને આપણને માર્ગદર્શન આપવા માટે પરવાનગી આપીએ છીએ ત્યાં સુધી આપણે માત્ર આપણા પશુપૂર્વજની પ્રતિછાયા છીએ. પરંતુ મનુષ્યની સાચી તાકાત માત્ર વિચારવામાં અને પશુથી ચઢિયાતા છે એ સાબિત કરવામાં નથી. અતિક્રમી જવું અને ચૈતન્યના ઉચ્ચતમ સ્તર સુધી આરોહણ કરવું એ જ મનુષ્યજીવનનો ઉદ્દેશ્ય છે. આ અવસ્થામાં સાચે જ આપણે દિવ્યાતામાંથી ઊતરી આવ્યા છીએ તે દિવ્યતાને પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

ઐક્યની અવસ્થા જ્યાં સુધી આપણે ન પહોંચીએ

**તમે તાણ અનુભવતા નથી**
**પણ તમે પોતે જ તાણ છો.** ત્યાં સુધી આપણે સહેજ મથામણમાં રહેવાના. આપણા સ્વભાવ શું છે અને આપણે શું બનવાનો ઢોંગ કરીએ છીએ એ વચ્ચેની મૂંઝવણ એ જ છે તણાવ.

## મન એ કોઇ યંત્ર નથી

વૈદિક માનસશાસ્ત્ર અનુસાર આપણે અશાંત નથી, પરંતુ ચોક્કસપણે અશાંતિનાં સ્રોત છીએ. એટલું સમજી લો કે તમે ચિંતિત નથી પણ પોતે જ ચિંતા છો. તમે તાણ અનુભવતા નથી પણ તમે પોતે જ તાણ છો, બંનેમાં ઘણો તફાવત છે. ચાલો આપણે આની ભીતરમાં જોઈએ તો જ તમે સમજશો, તમે ચિંતામાં નથી, તમે જ ચિંતા છો, તમે અશાંત છો અને તમે અશાંતિનાં સ્રોત છો આ બેમાં ઘણો મોટો તફાવત છે.

ઘણાં વર્ષો સુધી સંશોધન કર્યા બાદ ખૂબ જ અનુભવી અને પ્રતિષ્ઠિત વિજ્ઞાનીઓએ કહ્યું કે- જ્યાં સુધી આપણે માણસને તેની ભીતરમાં શું ચાલી રહ્યું છે તેને સંભાળીને લાગણીઓને નિયંત્રણ કરવાનું શીખવતા નથી ત્યાં સુધી આપણે માણસને તેનાં કર્મો માટે જવાબદાર બનાવી શકતા નથી.

પાંચ હજાર વર્ષો પૂર્વે આપણા વેદિક શાસ્ત્રોમાં જે કંઈ કીધું છે તે જ આજે આધુનિક વિજ્ઞાનીઓ કહી રહ્યા છે. વર્ષો જૂની સમસ્યાઓ માટે આ શાસ્ત્રો પાસે પણ ઉપાયો અને ઉકેલો છે. તેનાથી પાશ્ચાત્ય માનસશાસ્ત્ર અને વેદિક માનસશાસ્ત્ર વચ્ચેની ખાઇને પૂરી દઇ શકાય છે.

પાશ્ચાત્ય માનસશાસ્ત્ર સતત આપણને એક એવી આશા બંધાવે છે કે આપણા 'હું' ને જાળવી રાખીને પણ આપણે સામાન્ય અવસ્થામાં પાછા ફરી શકીએ છીએ. દા.ત. આ રૂમમાં આપણને ગરમી લાગે છે તો એરકંડિશન મુકાવીને આપણે તેને ઠંડો કરી શકીએ છીએ. પણ આપણે એક મહત્ત્વનું પાસું ભૂલી જઈએ છીએ. જે ક્ષણે આપણે આ રૂમમાં એરકંડિશન લાવીએ છીએ ત્યારે તેને સંભાળવું જરૂરી બની જાય છે. આ એક વધારાની ચિંતા ઊભી કરે છે. અને વધારાની સમસ્યા પણ આવે છે. હવે આપણને વિદ્યુતની જરૂર છે. પછી આપણે બિલ ભરવાં પડે છે અને આ બધી સગવડો માટે આપણને પૈસાની જરૂર પડે છે. તમે જ્યારે કામ કરવા બહાર જાવ છો ત્યારે આ રૂમનો આનંદ માણી શકતા નથી. રૂમ અને એરકંડિશન તેની જગ્યાએ જ છે પણ તેના બિલ ભરવા માટે તમે બીજી જગ્યાએ કામ કરી રહ્યા છો !

આપણે એક અગત્યની વસ્તુ ભૂલી જઈએ છીએ. 'તમે તમે છો' એવુ માનવું એ એક રોગ છે. પાશ્ચાત્ય માનસશાસ્ત્ર અનુસાર મન એક યંત્ર છે. વૈદિક માનસશાસ્ત્ર અનુસાર મન એક પ્રક્રિયા છે. તે સતત થાય છે. મન માટે સંસ્કૃતમાં 'મનસ્' શબ્દ છે અને તેનો અર્થ સતત થયા કરવું તે છે, કંઈક એવું થયા કરવું જે મૃત અને અક્રિયાશીલ નથી પરંતુ તે જીવંત અને જોમવાળું છે.

પાશ્ચાત્ય માનસશાસ્ત્ર એ વાત પર જ ભાર આપે છે કે મન એક જૈવિકયંત્ર છે. અજાણતાં જ આપણે એવું માનીએ છીએ કે મન કોઈક વસ્તુ અથવા યંત્ર છે. તેથી જ આપણે ભૂતકાળમાં બનેલી બધી જ ઘટનાઓને સાંકળની જેમ જોડીએ છીએ; એવું માનવા લાગીએ છીએ કે મન એક નક્કર વસ્તુ છે.

## વણજોડાયેલું જોડવું

એક દૃષ્ટાંત જોઈએ. દસ વર્ષ પહેલાં, નવ વર્ષ પહેલાં, આઠ વર્ષ પહેલાં, સાત વર્ષ પહેલાં અને હજુ કાલે જ

અનુભવેલી મનની નબળી અવસ્થા સંપૂર્ણપણે ભિન્ન છે, જોડાયેલી નથી અને સ્વતંત્ર ઘટનાઓ છે. ભિન્ન ભિન્ન પરિસ્થિતિઓમાં અને સમયમાં ભિન્ન કારણો અને ઉદ્દેશ્યથી આ બધું થાય છે. આ બધી જ વણજોડાયેલી ઘટનાઓને આપણે જોડીએ છીએ અને પછી 'મારું જીવન જ ઉદાસ છે' એવું આપણે કહીએ છીએ.

તમે વર્ષો પહેલાં, મહિનાઓ પહેલાં, દિવસો પહેલાં અનુભવેલી મનની ઉદાસ સ્થિતિ પાછળ બધી જ ઘટનાઓ વણજોડાયેલી અને સ્વતંત્ર છે. પંદર વર્ષ પહેલાં તમારાં રમકડાં ખોવાઈ ગયાં એટલે તમે ઉદાસ હતા. નવ વર્ષ પહેલાં તમારી સ્ત્રીમિત્ર ગુમાવવાના કારણે તમે ઉદાસ હતા, થોડાં વર્ષો પહેલાં તમારો પુત્ર તમારું કહ્યું સાંભળતો ન હતો એટલે તમે દુ:ખી હતા. કારણો જુદાં જુદાં હતાં, પરિસ્થિતિઓ જુદી હતી. છતાં પણ આ બધી જ હતાશાઓને આપણે જોડીએ અને કહીએ છીએ. 'મારું જીવન જ હતાશા છે.' તમે જાતે જ તમારા માટે નરકનું નિર્માણ કર્યું છે.

જે ક્ષણે તમે એમ વિચારશો કે તમારું જીવન હતાશા છે તે જ ક્ષણે સાચે જ તમારું જીવન ઉદાસી બની જશે. એટલું સમજી લો કે તમે તમારા ભૂતકાળને જેવું માનશો તેવું જ તમારું ભવિષ્ય નિર્માણ થશે. આપણે બધા જ જાણીએ છે કે ભૂતકાળના આપણા અનુભવોથી આપણે ખસી શકતા નથી. આપણે એવું કેવી રીતે માનીએ કે આવતીકાલથી આપણે આપણા ભૂતકાળથી દૂર થઈ જઈશું ? ના, એમ નથી થતું, આપણા ભૂતકાળને આપણે જેવો માનીએ તેવું જ આપણું ભવિષ્ય પણ બનશે. તેથી જ આપણો ભૂતકાળ ઉદાસીઓથી ભરેલો હતો એવું માનવાનું શરૂ કરીશું તો આપણામાં અભાનપણે એક વિશ્વાસ ઘર કરશે કે આપણું ભવિષ્ય પણ ઉદાસ જ હશે.

આપણે જ્યારે એવું માનીએ કે મન એ માત્ર એક વસ્તુ છે, એક જૈવિકયંત્ર છે ત્યારે આપણે આપણા માટે નરકનું નિર્માણ કરીએ છીએ. સારા નસીબે આપણા માટે મન એ કોઇ વસ્તુ નથી. તેમાં આશા છે. આપણને શીખવાડવામાં આવ્યું છે એમ મન કોઈ વસ્તુ નથી, એ તો એક પ્રક્રિયા છે. એ નામ નથી પણ ક્રિયા છે.

મન એક વસ્તુ છે એમ માનીએ તો આપણે જે છે જ નહીં એવી સમસ્યાઓનું નિર્માણ કરીએ છીએ.

*વાર્તા : એક વાર એક માણસ મનોચિકિત્સક પાસે જાય છે અને કહે છે – ડૉક્ટર, મારું જીવન સમસ્યાઓથી ભરેલું છે, ડૉક્ટરે કહ્યું– બધાંની જ જિંદગી સમસ્યા છે. ચિંતા ના કરો. પ્રત્યેક અઠવાડિયે આપણે ત્રણ બેઠક કરીશું અને તારે સો ડોલર આપવા પડશે.*

*પેલા માણસે કહ્યું – ડૉક્ટર, એક અઠવાડિયાની ત્રણ બેઠકના સો ડોલરથી તમારી સમસ્યાનો હલ થશે પણ મારી સમસ્યાનું શું ?*

આપણે મનને યંત્ર સમજવાનું શરૂ કર્યું કે તરત જ આપણે અસહાય બની જઈએ છીએ. કોઈ મનોચિકિત્સક મદદ કરી શકતો નથી. કોઈ મનોવિશ્લેષક મદદ કરી શકતો નથી. મૂળ માન્યતા જ ખોટી છે એટલે કોઈપણ પદ્ધતિ કામ લાગતી નથી. ખોટી માન્યતાના આધારે આપણે જે કોઈ તારણો બાંધીએ છીએ તે બધાં જ ખોટાં પુરવાર થાય છે. તે સાચાં હોતાં નથી. મન એક પ્રક્રિયા છે એવું મૂળભૂત સત્ય આપણે માનવું પડશે. આપણે તણાવમાં નથી પણ આપણે પોતે જ તણાવ છીએ.

## આપણે નિર્ણય કેવી રીતે લઇએ છીએ ?

આપણી ઇન્દ્રિયો દ્વારા આપણે જે કંઈ જોઈએ છીએ તેમાંથી માત્ર દસ ટકા જ આપણા ચેતન મનમાં નોંધ લેવાય છે. બાકીનું બધું સીધું જ આપણા અચેતન માનસમાં સંગ્રહ પામે છે. તેથી જ જ્યાંથી રોજ પસાર થઇએ છીએ તે જગ્યાને પણ આપણે યાદ રાખી શકતા નથી. જ્યાં સુધી ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાન કોઈ પણ રીતે આપણામાં રુચિ ઊભી કરતું નથી ત્યાં સુધી તે આપણા માનસમાં નોંધાતું નથી.

ચાલો આપણે જોઈએ કે ચેતન માનસમાં નોંધાતું નથી તે ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાનનું શું થાય છે ? મનના અમુક ભાગો દ્વારા સંગ્રહ પામેલી આ પ્રતિછાયાઓને ઓળખવામાં આવે છે. તમારી સમક્ષ ઊભેલી વ્યક્તિ ઓળખિતી છે કે કોઈ અજાણી વ્યક્તિ છે તે તમારું ચેતન માનસ નોંધે છે. તે વ્યક્તિ સાથે તમે કઈ રીતે વાત કરશો તે તમારી ચેતનાના સ્તરે લેવાયેલ નિર્ણય નથી હોતો જો તમે તેને ઓળખો છો તો તેના પ્રત્યેનો તમારો અભિગમ અને ક્રિયાઓ તમારા માનસમાં કંડારાયેલી સ્મૃતિઓના આધારે હશે. અને જો તે વ્યક્તિ અજાણી હશે તો પણ તેનું ધ્યાન જ તમારા અચેતનમાં પડેલા પ્રતિભાવોના ઘોડા દબાવશે. કોઈપણ સંજોગોમાં તમારી અચેતનાના સ્તરે જ તમારે શું કરવું જોઈએ તેના નિર્ણય માટેની પ્રક્રિયા થતી હોય છે.

આપણું મન દસ ટકાથી એ ઓછું જાગૃત હોય છે. તમારી ઇન્દ્રિય દ્વારા પ્રાપ્ત થતાં જ્ઞાનનો દસ ટકાથી પણ ઓછો ભાગ તમારી ચેતનામાં નોંધાતો હોય છે. તમારા દ્વારા લેવાયેલા નિર્ણયોમાંથી એક ટકાથી પણ ઓછા નિર્ણયો યોગ્ય અને તાર્કિક હોય છે.

સંયમ જાળવવાના બે ઉપાયો છે. બંધનકર્તા ગ્રંથીઓ ઘટાડવી એ પહેલો ઉપાય છે. ધ્યાનના આપણા કાર્યક્રમમાં આપણે બંધનકર્તા સંસ્કારોને દૂર કરવાનો અને નાશ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. પૂર્ણ જાગૃત અને સંયમથી રહી વર્તમાનમાં જ જીવવું એ બીજો ઉપાય છે.

## સમયથી પર થાઓ - વર્તમાનમાં રહો

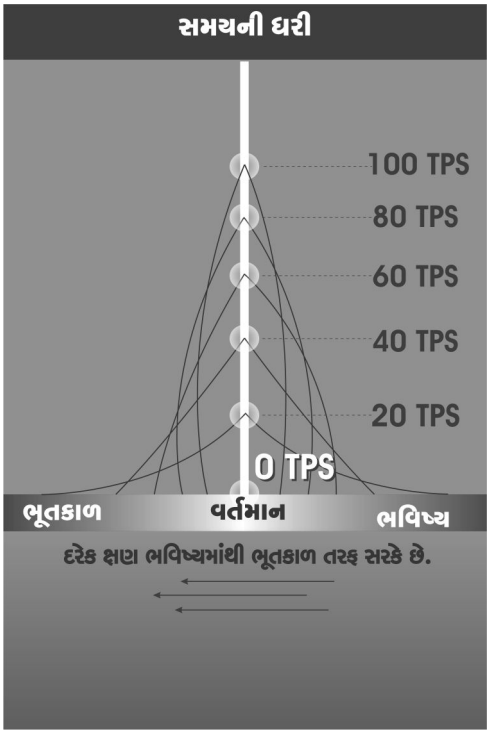
હંમેશા તમે તમારા ભૂતકાળ કે ભવિષ્ય અંગે વિચાર કરતા હોવ છો, ભૂતકાળમાં શું બન્યું હતું અને ભવિષ્યમાં શું થશે તે અંગે જ તમે વિચારી શકો છો, ભૂતકાળ અંગે વિચારીને તમે શું ના કરી શક્યા તેની દ્વિલગીરી અથવા તો તમે શું કર્યું તેનો પસ્તાવો જ  તમે કરો છો. ભવિષ્યના વિચારો તમે શું કરવા ઇચ્છો છો તે અંગેના હોય છે.

કૃપા કરીને એટલું સમજી લો કે ભૂતકાળ કે ભવિષ્ય કશું જ સાચું હોતું નથી. ભૂતકાળ નાશ પામ્યો છે. ભૂતકાળ પાસેથી આપણે કશું શીખતા નથી અને ભૂતકાળના આધારે આપણે ભવિષ્યને દોરીએ છીએ એ પાછળ જોવાના અરીસામાં જોઈને ગાડી ચલાવવા જેવું છે ! તમે ચોક્કસપણે જાણો છો કે તમે ક્યાં પહોંચી જશો.

ભવિષ્ય તો આનાથી પણ વધારે અવાસ્તવિક છે. તે હજુ બન્યું જ નથી. તમારા બધાં જ કર્મો અચેતન માનસ દ્વારા દોરવાયેલાં હોવાના કારણે તમારા ભવિષ્ય પર તમારો કાબૂ નથી. ભૂતકાળનાં સ્મરણોથી તમે દોરાવ છો. તમારા વિચારો બીજું કશું નથી પણ ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય વચ્ચે ચાલી રહેલી તમારા મનની મથામણ છે. તમારું મન આરામ ઇચ્છતું નથી. જો તે આરામ કરશે તો તેના વગર તમે કામ કરશો એ તમે જાણો છો !

જો તમે તમારા મનને વિશ્રામ આપો કે તમે તેને

વિશ્રામ માટે પ્રેરિત કરો ત્યારે જ તમે, પરમ સુખની અવસ્થા સુધી પહોંચો છો. એ અવસ્થા એટલે જ વર્તમાન ક્ષણ. તમારું ભવિષ્ય આ જ વર્તમાન ક્ષણમાં રચાવું જોઈએ. તમે આ વર્તમાન ક્ષણમાં જે નક્કી કરો છો તેનાથી જ ભવિષ્યનું નિર્માણ થાય છે. એક વાર જો તમે વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે ધ્યાન આપશો, તો જ તમે સંપૂર્ણ ચેતનાથી આ વર્તમાન સમયમાં જીવશો; તો તમને તમારાં પાછલાં કર્મો માટે દિલગીરી કે પસ્તાવો નહીં થાય.




મધ્યભાગ 'સમય'ની ઘરીનું સૂચન કરે છે. કોઇ નિયત સમયે દર સેકંડે વિચારનો જેટલે વધારે વેગ તેટલા તમે દૂર તમારી વર્તમાનની જાગૃતતાથી દૂર ફેંકાયેલા છો. તમે ભવિષ્ય વિશે ચિંતિત છો અને એટલે તમે ભૂતકાળમાં સરી પડો છો ! અને વર્તમાનની કશીય ઝાંખી થઇ શકતી નથી ! પરંતુ વિચારનો વેગ જેમ જેમ ઘટવા માંડે છે, તેમ તેમ તમે વર્તમાનમાં પ્રવેશો છો. આવું જ્યારે બને છે, ત્યારે ભૂત-ભવિષ્યનું સુરેખ દર્શન તમે કરી શકો છો. તમને કદાચ આશ્ચર્ય થાય કે ભૂતકાળ વિશેની સ્પષ્ટતાનો પ્રશ્ન જ કઇ રીતે થાય ? હા, ભવિષ્યની સ્પષ્ટતા ન હોય, એવું બને પણ ભૂતકાળ વિશે શા માટે ? હું જ ભૂતકાળ જીવ્યો છું, તો પછી એ અસ્પષ્ટ કેવી રીતે હોઇ શકે ? તમારે, અહીં સમજવાનું એ છે કે તમને જે ભૂતકાળનું સ્મરણ છે તે ઘટના નહીં પણ ઘટના વિશેનો તમારો અભિપ્રાય હોય છે. કેવી રીતે એ ઘટના બની તે નહીં ! સુવર્ણયતા ભૂતકાળ વિશે આપણે કેટલી બધીવાર વાતો કરીએ છીએ. 'સુવર્ણમય ભૂતકાળ' વિશે કશુંય સુવર્ણમય હોતું નથી ! આપણે જ કેવળ સારી લખેલી ઘટનાઓને પસંદ કરીએ છીએ; એથી એ સુવર્ણમય લાગે છે. અંતઃસ્ફુરણાની સ્થિતિમાં તમે હોય, ત્યારે સ્પષ્ટ થાવ. એ ક્ષણોમાં TPS (સેકન્ડદીઠ વિચારની ગતિ) ઘટી ગઇ હોય છે; તમે બહુધા વર્તમાન હો છો. જ્યારે તમારી TPS શૂન્ય પર આવે (નિર્વિચાર થવાય) ત્યારે તમે સમગ્ર ભૂત ભવિષ્ય સ્પષ્ટ જોઇ શકો છો.

**ધ્યાન મનને અલગ કરી દે છે કે જેથી એ રમતો ન રમી શકે.**

ભવિષ્ય અને ભૂતકાળની મિલન ક્ષણ તે જ વર્તમાન કહેવાય. આ વખતે તમારી વિચાર-ગતિ શુન્ય થઇ તે તમે અ-મન સ્થિતિમાં હો છો. તમે મને દબાવ્યું કે કાબુમાં કર્યું હોતું નથી પણ તમે મનથી પર ઉઠો છો.

ધ્યાન મનને સ્થિર કરે છે. ધ્યાન મનને અલગ કરી દે છે કે જેથી એ રમતો ન રમી શકે. ગુરુના સાનિધ્યમાં પણ આપણે આ સ્થિતિમાં પહોંચી શકીએ. ગુરુ હંમેશા શૂન્ય TPS અથવા અ-મનની સ્થિતિમાં હોય છે જ્યારે તમે ગુરુના સાનિધ્યમાં - પ્રત્યક્ષ અથવા બીજી રીતે - તમારા પોતાના TPS પણ ઘટી જાય છે તમે માત્ર ગુરુની

**તમે ગુરુની સાનિધ્ય માત્રથી જ શુન્ય TPS પર પહોંચી શકો.**

હાજરીમાં જ શુન્ય TPS પર પહોંચી શકો. ગુરુનું સાનિધ્ય અને ગુરુ અંગેની સભાનતા એ જ ધ્યાન છે.

## તણાવની દૈહિક અસર

તણાવ કેમ થાય છે તે અંગે મારા વિચારો અને આપણા શાસ્ત્રો શું કહે છે તે આપણે જોયું. હવે વિજ્ઞાન આ અંગે શું કહે છે તે આપણે જોઈએ.

આપણા બધા પાસે મગજનો એક એવો ભાગ છે જે આપણી શ્વસનક્રિયા, પાચનક્રિયા અને અન્ય ક્રિયાઓને કાબૂમાં રાખે છે આ ક્રિયાઓ આપણું શરીર આપોઆપ જ કરે છે. કુદરતે જ આપણા મગજના એક ભાગમાં નિષ્ફળ સામે સુરક્ષાની હાઇપોથેલામસ નામનું એક વ્યવસ્થાતંત્ર બનાવ્યું છે. પ્રાણીવિજ્ઞાનીઓ જેને સર્પ જેવા પ્રાણીઓનું મગજ કહે છે તે પણ આપણા મગજના આ ભાગમાં સમાયેલું છે.

વર્તનશાસ્ત્રવિદ્ ઘણીવાર લડાઈ અથવા પલાયન પ્રતિક્રિયા અંગે વાત કરે છે. જ્યારે પણ આપણું શરીર અને મગજ આપણા અસ્તિત્વ સામે ખતરો અનુભવે છે ત્યારે હાઇપોથેલામસ નામનો મગજનો સંવેદનશીલ છે. ભાગ અચેતન મન દ્વારા સાબદું બને છે. ચેતન મનથી પણ અબજો ગણી તીવ્રતાથી આપણું અચેતન મન ક્રિયાશીલ બને છે. તેથી કોઈ ખતરાથી આપણે સભાન થઈએ એ પહેલા જ આપણે સાવધ થઈ પ્રવૃત્ત થઈએ છીએ. મગજનો સંવેદનશીલ ભાગ પિચ્યુએટરી ગ્રંથીને (મુખ્ય ગ્રંથી ને) ઉત્તેજિત કરે છે અને તે એડ્રેનીલ સ્રાવ પેદા કરનાર ગ્રંથિને ઉત્તેજિત કરે છે પરિણામે આ સ્રાવ આપણા હાથ-પગમાં પ્રસરે છે. પછી આપણે લડાઇ કે પલાયન જેવી પ્રતિક્રિયા માટે તૈયાર થઈએ છે. આ શક્તિ આપણને ક્યાં તો પરિસ્થિતિ સાથે લડવા તૈયાર કરે છે અથવા પરિસ્થિતિથી ભાગી જવા માટે તૈયાર કરે છે.

આપણી અંદર રહેલું અચેતન સર્પ જેવું મગજ આપણા શરીરમાં કેટલાંક રસાયણો ઉત્પન્ન કરવાનો નિર્ણય કરે છે. આદિમાનવના સમયમાં જ્યારે તેઓ સિંહ કે વાઘનો સામનો કરતા હતા ત્યારે આ ઘણું કામ લાગતું હતું. લડવાનો કે ભાગી જવાનો વિચાર કર્યા વગર જ તેણે તૈયાર રહેવાનું છે.

આજે મનુષ્ય પર આ એડ્રેનીલની અસરનો અભ્યાસ કરવા ખેલાડીઓ પર તેનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. એકવાર પ્રારંભના બિંદુ પર દોડવીરોને એક લાઇનમાં ઊભા રાખવામાં આવ્યા. અમ્પાયર દોડવાનું શરૂ કરવાની સૂચના આપતા પિસ્તોલ ફોડે તે પહેલાં હાથ નીચો કરી દે છે. તેથી દોડવીરોને પોતાની સ્થિતિ પાછી લેવી પડે છે અને ફરી પોતાની સ્થિતિ બનાવવી પડે છે. આ પ્રક્રિયાનું છ વાર પુનરાવર્તન કરવામાં આવે છે પરિણામે એક મીટર પણ દોડ્યા વગર દોડવીરો પ્રારંભના બિંદુ પર જ ઢળી પડે છે ! આ સ્થિતિમાં તેમના શરીરમાં એડ્રેનીલ સ્રાવનું સ્તર ખતરનાક રીતે ઉંચું હોય છે. જીવનદાયક આ એડ્રેનીલ સ્રાવ જ્યારે કારણ વગર ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે મૃત્યુનું કારણ બની જાય છે.

આજના જમાનામાં વાઘ કે સિંહનો સામનો કરવો પડે એવી પરિસ્થિતિ ઓછી થઈ ગઈ છે. છતાં આપણું અચેતન મન આવા ખતરાની સૂચના આપતું જ રહે છે. આને 'ભયના પ્રહાર' કહેવાય છે. મનોચિકિત્સકોનું એવું કહેવું છે કે એક દિવસમાં આપણે આવા અડધો ડઝન ભયપ્રહારોનો સામનો કરીએ છીએ. આના કારણે ખૂબ

મોટી માત્રામાં આપણા શરીરમાં એડ્રેનીલ સ્રાવનું ઉત્પાદન થાય છે. એડ્રેનીલનું આવું ઉત્પાદન જ ડિપ્રેશનનું કારણ છે એવું પ્રસ્થાપિત થયું છે. ડિપ્રેસનને અનેક મરણતોલ બીમારીઓનું મુખ્ય કારણ માનવામાં આવ્યું છે.

મેડિકલ રિસર્ચ દ્વારા એવું સંશોધન કરવામાં આવ્યું છે કે ખૂબ જ ધનવાન દેશોમાં યુવાનોમાં અને તરુણવયનાં બાળકોમાં પણ ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધની જેમ ધમનીઓ બંધ થઈ ગઈ છે ! ડૉક્ટરોએ એવું પ્રસ્થાપિત કર્યું છે કે શારીરિક સ્થિતિએ તો સમસ્યાનો માત્ર એક ભાગ છે. આથી વધારે મહત્ત્વની ભાવાત્મક સ્થિતિ છે શારીરિક સ્થિતિ લાંબા સમયથી ખરાબ હોય તો પણ ભાવાત્મક ચાંપને કારણે અચાનક જ હાર્ટએટેક થઈ શકે છે. એવું સ્પષ્ટપણે પ્રસ્થાપિત થઇ ચૂક્યું છે.

તાણ મારી નાખનાર છે અને તે આપણા મનમાં જ વસે છે.

## શું તણાવને કામ સાથે સંબંધ છે ?

એક વાર આઇટી કંપનીના ચીફ એક્ઝીક્યુટીવને એક પ્રોજેક્ટ અંગે પૂછપરછ કરવામાં આવે છે. તેઓ એક પ્રસ્તાવ મૂકે છે. આવા પ્રોજક્ટ પર કામ કરનારા કાર્યકર્તાઓએ એ પ્રોજક્ટનું વિશ્લેષણ કર્યું અને કહ્યું કે તેઓ આ કામ મિલિયન ડોલરની ચૂકવણી પર છ મહિનામાં કરી શકે છે. મેનેજર આની ચકાસણી કરી કહે છે કે તેમની ટીમ આ કામ પોણા મિલિયન ડોલરની ચૂકવણી પર ચાર મહિનામાં કરી શકે છે.

આ પ્રસ્તાવ જનરલ મેનેજર સુધી પહોંચે છે. જનરલ મેનેજર બધાને બોલાવે છે અને ઉત્સાહવર્ધક વાતો કરી કહે છે કે 'આ કામ આપણે અડધા મિલિયન ડોલરમાં ત્રણ મહિનામાં કરી શકીએ છીએ.' પછી તેઓ પ્રસ્તાવ ચીફ એક્ઝીક્યુટીવ પાસે મોકલે છે.

**ઘણી કંપનીઓ તેના સંચાલકોના અહંકારને કારણે નિષ્ફળ થઈ હોય છે.**

ચીફ એક્ઝીક્યુટીવ ગ્રાહકને બોલાવીને કહે છે કે અમારી કંપની અડધા મિલિયન ડોલરમાં બે મહિનામાં આ કામ કરી આપશે.

કોર્પોરેટ સેક્ટરમાં કામ કરનારા લોકો આ ઘટના સાથે પોતાને સાંકળી શકે છે. જે લોકો નિર્ણયો લે છે અને જવાબદારીથી કામ કરે છે તેઓ મોટે ભાગે વાસ્તવિકતાથી દૂર હોય છે. એક વાર નિર્ણય લેવાઈ ગયા બાદ તેમનો અહંકાર ક્રિયાશીલ થાય છે. બધું જ જતું કરાય છે પણ અહંકાર નહીં. અભ્યાસ પરથી જોવામાં આવ્યું છે કે ઘણી કંપનીઓ તેના સંચાલકોના અહંકારને કારણે નિષ્ફળ થઈ હોય છે.

મારા કેટલાક શિષ્યો દ્વારા મને લેવલ ૫(પાંચ) લીડરશિપ અંગે જણાવાયું. કેટલાક કોર્પોરેટ લીડરોએ પોતાના અહંકારને બાજુ પર મૂકીને કંપની અને તેમાં કામ કરતા લોકોની જરૂરિયાત માટે પોતાની જાતને અર્પણ કરી દે છે. સંશોધન પરથી એ પણ જાણવા મળ્યું છે કે કેટલીક કંપનીના નિયમિતપણે સફળ રહેલા ચીફ એક્ઝીક્યુટીવ બહારની દુનિયામાં જાણીતા નથી ! આવા લીડર ખૂબ નમ્ર અને અંતર્મુખ હોય છે.

કાર્યક્ષેત્રમાં તાણ આપણી શિક્ષાપદ્ધતિથી જ શરૂ થાય છે. ખૂબ જ નાની ઉંમરથી જ આપણે બાળકોને સરખાવવાનું શરૂ કરીએ છે. કોઈ ટોળામાં પણ ત્રણ વ્યક્તિઓને આપણે હીરો તરીકે ઓળખાવીએ છે અને તેથી બાકીના લોકો પોતાને નકામા સમજે છે. ઘણી નાની ઉંમરે જ સ્પર્ધા કરવાનું આપણને શીખવવામાં

આવે છે. આ સરખામણી કાર્યક્ષેત્રમાં પણ ચાલુ જ રહે છે જે પછી એક યુદ્ધભૂમિમાં બદલાય છે.

માનવીય સંશાધનની વિભિન્ન યોજના લોકોને વિભિન્ન રીતે વિભાજિત કરવા પર ભાર મૂકે છે. મને એમ પણ કહેવામાં આવ્યું કે ઘણી જગ્યાએ ૧૦ થી ૧૫ ટકા લોકો કામમાં અસક્ષમ હોય છે. લોકોને આપણે આંકડાનું સ્વરૂપ આપીએ છીએ ! પોતાના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા બીજાને ભોગ બનાવવામાં આવે છે. અને તેથી જ ઓફિસોને એક 'ઘોર જંગલ' કહેવામાં આવે છે !

જ્યાં સુધી માણસ ભય અને લોભથી દોરવાયેલો રહે છે તે ક્યારેય પ્રેરિત થતો નથી. તેઓને કાબૂમાં કરી શકાય છે અને રોજિંદાં કાર્યો તેમની પાસેથી કરાવી શકાય છે. પણ અધરાં કામો કરવા માટે તેમને પ્રેરિત કરી શકાતા નથી. આજના વ્યાપારમાં આ દ્વિધા જોઈ શકાય છે. તેઓને કામ કરવા લોકો જોઈએ છે. પણ તેમની ઉત્સાહવર્ધક પ્રયુક્તિઓ પૂરતી હોતી નથી.

એક વિખ્યાત મનોવૈજ્ઞાનિક મનુષ્ય કઈ રીતે પોતાની ઇચ્છાઓથી દોરાય છે તેના અભ્યાસ માટે એક ચોક્કસ પદ્ધતિ વિકસાવે છે. તે પદ્ધતિ હવે તેમના નામથી Maslow's Hierarchy of needs એ પ્રમાણે ઓળખાય છે. આનો મુખ્ય આધાર માણસની અન્ન, આવાસ, અને બીજી ભૌતિક જરૂરિયાતો છે. પછી માણસ જ્યાં રહે છે તે સમાજમાં પોતાના માટે એક પરિવેશની પૂર્તિ કરવા ઇચ્છે છે. ત્યારબાદ તે પ્રેમ અને ધ્યાન શોધે છે. ત્યારબાદ તે માન, નામ અને યશ શોધે છે. આ બધું પ્રાપ્ત કર્યા બાદપણ તે અસંતોષી છે. તેમને એમ લાગે છે કે જીવનમાં હજુ પણ કંઈક ખૂટે છે.

આ 'કંઈક' આપણી ભીતર જ છે. મેસલો તેને સ્વ-વાસ્તવિકરણ કહે છે. આ એક એવો વિભાગ છે જ્યાં આપણે સંપૂર્ણ તણાવમુક્ત હોઈએ છે. આ આંતરિક સાક્ષાત્કારનો વિભાગ છે. આ એક એવો વિભાગ છે જ્યાં તમે અનુભવો છો કે તમે વૈશ્વિક શક્તિ સાથે એક છો. તમે ઘરમાં, ઓફિસમાં કે ફેક્ટરીમાં કામ કરતા હોવ પછી કંઈ કામ જ ના કરતા હોય તો પણ તમે પોતાને કેન્દ્રિત થયેલા જુઓ છો અને તે અવસ્થામાં રહેવું પસંદ કરો છો.

આ જ અમે અમારા 'પરમ સુખમય જીવન'નાં કાર્યક્રમમાં શીખવાડીએ છીએ. પિરામિડના પાંચ સ્તર અંગે મેસલો જે કહે છે તે આપણી ભીતરમાં સમાયેલ શક્તિનાં સાત સ્તર જેવું જ છે. શક્તિનાં આ સાત કેન્દ્રોને વેદિક પદ્ધતિમાં ચક્ર કહ્યાં છે. પ્રત્યેક ચક્ર આપણી ભાવનાઓ અને ઇચ્છાની અવસ્થાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. પ્રત્યેક ચક્રની જરૂરિયાતને આપણે જ્યારે પૂર્ણ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે શક્તિની સંપૂર્ણ સંતુષ્ટ અવસ્થા સુધી પહોંચીએ છીએ. આ એક પ્રક્રિયા છે અને તેની મહત્ત્વની અસરમાંથી હજારો લોકો પસાર થયા છે. આખા વિશ્વમાં ઘણાં વ્યાપારક્ષેત્રોમાં અમે આવા કાર્યક્રમો શીખવ્યા છે. હું તેને સચોટ ઉકેલો કહું છું.

## ધ્યાનની પ્રયુક્તિ

તણાવમુક્ત થવા માટે આ એક અત્યંત સરળ અને છતાં શક્તિશાળી યુક્તિ છે. 'પરમ સુખમય જીવનના અમારા કાર્યક્રમમાં' ચિંતાનાં રહેઠાણ કહી શકાય એવા નાભિચક્ર અથવા મણિપુરચક્રને ખોલવામાં આ યુક્તિ શીખવાડીએ છીએ. જમતા પહેલા જ્યારે પેટ ખાલી હોય અને સૂવાના સમય પહેલા આ યુક્તિનો પ્રયોગ કરવો જોઈએ.

ઊભા ઊભા બૂમો પાડો, ચીસો પાડો અને જે ભાષા

તમે જાણતા નથી એમાં બબડાટ કરો. કોઈ  સાંભળે તો પણ તેમાંથી કોઈ અર્થ ન નીકળે એ રીતે. તમારી બધી જ ભાવનાઓ અને લાગણીઓને વહી જવા માટે ખૂબ જ આક્રમક બની આ કરો. તમે ઇચ્છો તો રડી પણ શકો છો. તમારી લાગણીઓ પ્રેરે તો ભોંય પર આળોટો.

આ ધ્યાનની એક શક્તિશાળી યુક્તિ છે. તેનાથી તમારું અચેતન મન બંધનોથી મુક્ત થાય છે તમારી ભીતર રહેલી નકારાત્મક ભાવનાઓ વિલુપ્ત થવા લાગે છે. જ્યારે કોઈ માનસિક બીમાર વ્યક્તિ તેના મનોચિકિત્સક સાથે વાત કરે છે કે વસ્તુઓ આમ તેમ ફેંકે છે ત્યારે પણ તે એક ચેતન પ્રક્રિયા છે. તમારી સંગ્રહિત સ્મૃતિનો માત્ર દસ ટકા ભાગ જ મુક્ત થાય છે. હિપ્નોસિસ જેવી પદ્ધતિઓ તમારી અચેતન અવસ્થા દ્વારા થાય છે અને તમારો તમારી જાત પર કાબૂ રહેતો નથી. આ પરમચૈતન્યની પદ્ધતિ છે જેમાં તમે પોતાને સંપૂર્ણ પણે મુક્ત કરવાની ક્રિયામાં જાગૃત જ હોવ છે.

વીસ મિનિટ સુધી આ યુક્તિનો અભ્યાસ કરો. પછી બેસી જાઓ. દસ મિનિટ સુધી તમારી ભીતર શક્તિનો સંચાર થવા દો આ મૌન દરમ્યાન તમે તમારા વિચારોના સાક્ષી બનો. તેને દબાવો કે છંછેડો નહીં.

# ભયનો સામનો કરો અને મુક્ત બનો

## ભય એટલે શું છે ?

ભય એ ચિંતાનું એક ગંભીર સ્વરૂપ છે. ચિંતાથી અલ્સર થઈ શકે છે. ભય તમારું જીવન પણ નષ્ટ કરી શકે છે. ચિંતા વિના પણ જીવન શક્ય છે. જ્યારે ભય તો આપણા જીવનમાં વણાઈ ચૂકેલો છે. ભય વિના ભયનો સામનો કરી શકાય છે. જે વ્યક્તિને આપણે હિંમતવાળો કહીએ છીએ તેને ભય નથી એમ નથી પરંતુ તેણે કોઈ પણ ભય વગર ભયનો સામનો કરવાનું શીખી લીધું છે.

ભય એ આપણી ભીતર રહેલી એક શક્તિ છે. તેથી તેનો નાશ શક્ય નથી. શક્તિનું સર્જન કે નાશ શક્ય નથી પરંતુ એક સ્વરૂપમાંથી બીજા સ્વરૂપમાં તેનું પરિવર્તન કરી શકાય છે.

ભય તમારી પ્રાણશક્તિ સાથે સીધો સંકળાયેલો છે. જ્યારે પણ તમને તમારું અસ્તિત્વ ખતરામાં લાગે ત્યારે ભય વધતો જાય છે અને પરિણામે તમારા શરીરમાં એડ્રેનીલ ગ્રંથિમાંથી સ્રાવ ઝરવાનો શરૂ થઈ જાય છે. આ એડ્રેનીલ સ્રાવથી તમને એટલી બધી શક્તિ મળે છે કે તમે જાણે ઊડવા લાગો છો. આપણે તેને 'લડો અથવા ભાગો' ની પ્રતિક્રિયા કહીએ છીએ. તમે ભયનો સામનો કરી લડો અથવા ભાગી છૂટો. અસ્તિત્વનો ડર તમારામાં પ્રચુર શક્તિ ભરી દે છે. આ ડર સાચો હોય છે ત્યારે પ્રાણનું સ્થાન એવું સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર સંપૂર્ણપણે કંપી ઊઠે છે !

## તમારી અંદરનું બીગ બેંગ અને બ્લેક હોલ

કોઈપણ વિશેષ વસ્તુ વિના જ્યારે શુદ્ધ ઇચ્છા કે લોભ તમારામાં જાગે ત્યારે તે એક સ્ફુરણ પામતી સર્જનશક્તિ, વિસ્તાર અથવા બીગ બેંગ બને છે !

(બીગ બેંગ : આધુનિક સિદ્ધાંત મુજબ સૃષ્ટિના સર્જન સમયે કોઈ એક અત્યંત ઘન વસ્તુનો તીવ્ર વિસ્તાર થયો હતો.)

(બ્લેક હોલ : આકાશનો એક એવો ભાગ જેની તીવ્ર ગુરુત્વાકર્ષણશક્તિને કારણે તે પ્રત્યેક વસ્તુને પોતાનામાં ખેંચી લે છે)

કારણ વિના જ તમે એક શક્તિના સંચારથી ઊભરાઈ જાવ છો. એ જ રીતે કોઈ એક વિશેષ વસ્તુ વિના જ

**ભય એ આત્મવિશ્વાસ વિરૂદ્ધ તમારા ભવિષ્ય અંગેના નકારાત્મક વિચારો વચ્ચેની લડાઇ છે.**

જ્યારે તમારામાં શુદ્ધ ભય હોય છે ત્યારે તે સંકોચન પામે છે અને તે બ્લેક હોલ કહેવાય છે.

ભય પામવું એ તમારી પ્રકૃતિ છે. પણ તેને કોઈ એક વસ્તુ તરફ ન વાળો. ભય પામવું એ સ્વાભાવિક છે. કાઈ એક વસ્તુ સાથે ભયને સાંકળવો એ સામાજિક છે. શુદ્ધ ભય સ્વયંસ્ફૂર્ત હોય છે અને તે આપણા અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવામાં સહાયક બને છે.

તમારામાંથી અકારણ જ નીકળતી પ્રચુર શક્તિ એ શુદ્ધ લોભ છે. જો તે કોઈ એક વસ્તુકેન્દ્રિત હશે તો તે સામાન્ય લોભ છે. એ જ પ્રમાણે જે શક્તિ અકારણ જ તમારામાં પાછી ફરે છે તે શુદ્ધ ભય છે. જો તે કોઈ વસ્તુકેન્દ્રિત છે તો તે સામાન્ય ભય છે. બ્લેક હોલ નહીં થાય તો બીગ બેંગ પણ નહીં થાય. તે જીવનનો, નાટકનો અને રમતનો એક ભાગ છે. ભય એટલે પોતાનામાં જ વિશ્રાંતિ પામવી, પોતાની ભીતર જ સ્થિર થવું, તેને જ આપણે વિનાશ કહીએ છીએ સૃષ્ટિનો ઉદ્‌ભવ એ બીગ બેંગ છે અને તેનો નાશ એટલે બ્લેક હોલ. તમારો જન્મ એટલે તમારા માટે બીગ બેંગ અને તમારું મૃત્યુ એટલે તમારો બ્લેક હોલ. શ્વસન એ શુદ્ધ ઇચ્છા છે. ઉચ્છ્‌વસન એ શુદ્ધ ભય છે.

પ્રાણ એક જીવનશક્તિ છે જે હવા સાથે તમારામાં પ્રવેશે છે. તે બીગ બેંગને કારણે પ્રવેશે છે. બહાર જતી હવા સાથે તમને છોડી રહેલો પ્રાણ એ બ્લેક હોલ છે. તમે જ્યારે બીગ બેંગ કે બ્લેક હોલ સાથે લડાઇ કરો છો ત્યારે તમે તમારી પ્રણાલીમાં એક ખલેલ ઉભી કરો છો.

જ્યારે ભય ઉત્પન્ન થાય છે, જ્યારે બ્લેક હોલ થાય છે ત્યારે તમે શાંતિ તરફ વળી રહ્યા છો અથવા બીગ બેંગ માટે તૈયાર થઈ રહ્યા છો. જ્યારે શુદ્ધ ભય ઉદ્‌ભવે છે ત્યારે તમે પ્રચુર વિશ્રાંતિથી પરિપૂર્ણ થાવ છો અને તેના લીધે તમારામાં હિંમત અને શક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે !

## તમારી ક્ષમતા અને નકારાત્મક અભિગમ વચ્ચેનો સંઘર્ષ

જ્યારે તમને તમારી કોઈ વસ્તુ ગુમાવવાનો ભય હોય કે પછી તમને જેની ઇચ્છા છે તે પ્રાપ્ત કરી શકશો કે નહીં એવો ભય હોય ત્યારે તમારા નકારાત્મક અભિગમ અને સામર્થ્ય વચ્ચે એક લડાઈ ઊભી થાય છે.

તમે જ્યારે ચોક્કસપણે જાણો છો કે કોઈ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનું સામર્થ્ય નથી અને પ્રાપ્ત કરવાની કોઇ શક્યતા નથી ત્યારે તમને ભય હોતો નથી. તમે કંઈક મેળવી જ લેશો એવું ચોક્કસ હોય છે ત્યારે પણ તમને ભય હોતો નથી.

ભય એ આત્મવિશ્વાસ વિરૂદ્ધ તમારા ભવિષ્ય અંગેના નકારાત્મક વિચારો વચ્ચેની લડાઇ છે. તમે તમારી પોતાની જ હકારાત્મક અને નકારાત્મક શક્તિ સાથે લડી રહ્યા છો.

તમને જ્યારે ખબર છે કે કોઇ વસ્તુ મેળવવાનું તમારામાં સામર્થ્ય નથી ત્યારે તમને ડર હોતો નથી. તમે મેળવી જ લેશો એવી ખાતરી છે ત્યારે પણ ડર હોતો નથી. છતાં પણ જો તમે કંઇક મેળવવા ઇચ્છો છો પણ તમે તે મેળવી શકશો કે નહીં તેની ખાતરી હોતી નથી ત્યારે તમને ડર રહે છે. આ બે વિચારો વચ્ચેની લડાઇ, દ્વંદ્વ એજ ભય કહેવાય છે.

ભયથી ભાગી છૂટવાના બે રસ્તા છે. એક છે બધી જ શક્યતાઓને રોકી લેવી. એટલે કે તમે મૃત્યુ પામો પછી

કોઇ ભય રહેતો નથી ! બીજો રસ્તો છે બધી શક્યતાઓની સીમાને વટાવી જવી. જો અસીમ શક્યતાઓ છે, કોઇ સીમા નથી, તમને મર્યાદિત કરનાર કશુ નથી તો તમે ભયમુક્ત થઇ જાવ છો. આટલી સમજણ કેળવી લીધા પછી કંઇક તત્ત્વ તમને સ્પર્શ કરી જાય છે. અને ઘણા બધા ભય તમારી અંદરથી અદશ્ય થઇ જશે !

*સુંદર વાર્તા : એક વાર એક મંદિરની દીવાલ પર લખેલું હતું; 'સો અહં' એટલે કે 'હું તે છું' કોઇ એક માણસે ત્યાં ઉમેર્યું : એટલે કે 'મારા દ્વારા બધું જ શક્ય છે.'*

*બીજી વ્યક્તિ આવે છે અને લખે છે 'દાસો અહં' એટલે કે મારાથી કશું જ નહીં થાય હું દાસ છું. એ પણ બરાબર છે. ત્રીજી વ્યક્તિ આવીને લખે છે* સદાસોઽહં – સદા સોઽહં – *એટલે 'હું હંમેશા તે છું.'*

'મારાથી કંઇ જ નહીં થાય' એવો વિચાર ધરાવો છો તો તમે શરણે છો. મારાથી બધુ જ થશે એમ વિચારો છો તો તમે જ્ઞાનયોગી છો. તમે શોધો છો અને અનુભવ કરો છો. તમે આ બેમાંથી ગમે તે માર્ગને અનુસરો પણ ભયથી પર થવું શક્ય છે. પરંતુ તમારે કોઈ એક સિદ્ધાંતને વળગી રહેવું જરૂરી છે. 'મારાથી બધું જ થશે' અથવા 'મારાથી કંઈ નહીં થાય' આ બેમાંથી કોઈ એક વિચારથી તમારે કામ કરવું પડશે.

## જીવનમુક્તિ માટેની વધેલી સંભાવના

લોકો મારી પાસે આવે છે અને મને કહે છે – 'મને ઘણા બધા ભય છે. હું શું કરું ?' હું તેમને કહું છું –'જો તમને વધારે ભય છે તો દિવ્યજ્ઞાનની' સંભાવના વધી જાય છે. કેમ કે તમારી પાસે ઘણા બધા કર્તા છે !

જે વ્યક્તિને જીવનમાં ઘણા બધા ભય નથી તેની પાસે સંભાવના અને કર્તાની સંખ્યા ઓછી છે. કારણ કે તે નિષ્ક્રિય જીવન જીવે છે. જે વ્યક્તિ નિષ્ક્રિય જીવન જીવે છે તેને ઓછા ભય હોય છે. તેને વધુ કશું ગુમાવવાનું હોતું નથી કે વધુ નિર્ણયો લેવાના હોતા નથી. તે વધારે ખતરા પણ લેતો નથી.

તમારે આટલું કરવું જરૂરી છે. – પ્રત્યેક ક્ષણે ભય પામો અને તમારી પોતાની અવમાનના ન કરો. 'હું કેવા પ્રકારનો છું' એવું વિચારવામાં તમે વિશ્વાસ ગુમાવશો નહીં કે પોતાને રોકશો નહીં. જે લોકો પોતાના ભયનો સામનો કરી લે છે તેમને વધારે સમસ્યા હોતી નથી. જે લોકોને પોતાના ભયથી ભય હોય છે તેઓ પોતાના માટે ઘણી સમસ્યા ઊભી કરે છે. જ્યારે તમે ભય વિશે ગંભીર ચિંતન કરો છો ત્યારે જ તમે સમસ્યાઓ વિશે વિચારવાનું શરૂ કરો છો.

ઘણીવાર તમારું ધ્યાન અન્ય જગ્યાએ કેન્દ્રિત કરીને તમે ભયમાંથી બહાર આવો છો. પણ તે ભયમુક્તતા નથી. ભયમુક્તતા એટલે ચૈતન્ય તરફની વિશાળ છલાંગ, જ્યાં કંઈ પણ ગુમાવવાનો ભય તમે અનુભવતા નથી ! એટલું સ્પષ્ટપણે જાણી લો કે નિષ્ફળતાનો ભય, તમારા નજીકના લોકોને ગુમાવવાનો ભય, સંપત્તિ ગુમાવવાનો ભય કે બીજો અજાણ્યો ભય – જીવનના આ બધા જ ભયને દિવ્યજ્ઞાનના કર્તા તરીકે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

બીજું એક મહત્ત્વનું સત્ય પણ તમારે જાણવું જોઈએ. તમારી અંદર શક્તિનું એક સ્રોત છે જે ક્યારેય નાશ પામતું નથી. તમારી અંદર એવું કંઈક છે જે નાશ પામે છે, એવું કંઈક જે ખરેખર અત્યારે નથી. તમારામાં

**આપણા બધા જ ભય ખરેખર તો જુદા જુદા વેશમાં મૃત્યુનો ભય જ છે.** મૃત્યુનો ભય રહેલો છે કેમ કે તમે એમ વિચારો છો કે તમારી પાસે કંઈક છે જે તમારી પાસેથી લઈ લેવામાં આવે છે. પણ ના, જે કંઇ તમારી પાસે હમણાં છે તે છીનવી શકાતું નથી. તમારી પાસેથી છીનવી શકાય એવું જો કંઈક છે તો ખરેખર તો પહેલેથી જ તમારી પાસે તે છે જ નહીં. જે કંઈક નાશ પામી શકે છે તેનું તમારી ભીતર સ્થાન જ નથી.

## નિર્ભયતા એટલે ભયનો સામનો કરવાની હિમ્મત

ભયને તમે જીતી શકતા નથી. ભયમુક્તતા એટલે બુદ્ધિપૂર્વક ગંભીર ભયને બીજી કોઈપણ વસ્તુ તરફ વાળ્યા વગર પોષવો. જ્યારે ભય પામવા જેવું કશું જ હોતું નથી ત્યારે આ ગભીર ભય પૂર્ણ વિશ્રાંતિ અને શાંતિ આપશે.

ભય એ પૂર્ણ વિશ્રામ અને સ્વકેન્દ્રિતતા આપનારી એક શક્તિ છે. ભયનું કેન્દ્ર જોમ ઉપજાવનારું કેન્દ્ર છે. એટલું સ્પષ્ટ સમજી લો કે ભયમુક્તતા એટલે વધુમાં વધુ ભય સાથે રહેવાની શક્તિ અથવા હિંમત – એટલે ભયથી જોડાઈને કે છૂટા પડ્યા વગર ભયથી પર થવું.

એક વધુ મહત્ત્વની વસ્તુ તમે જાણી લો કે ભય જીવનનો જ એક ભાગ છે. તમે તમારી કબરમાં છો ત્યારે ભયમુક્ત થઈ શકો છો ! પછી ભય પામવા જેવું કશું હોતું નથી કારણ કે હવે તમારે કશું ગુમાવવાનું નથી ! જો તમારે કંઈક ગુમાવવાનું હોય તો તમને ભય થશે. આ જ જીવનની પ્રકૃતિ છે.

જ્યારે બધું નિશ્ચિત અને જાણીતું હોય છે ત્યારે ભયનું અસ્તિત્વ હોતું નથી. જ્યારે બધું અનિશ્ચિત છે, માત્ર સંભાવના છે અને અજાણ્યું છે ત્યારે જ ભય રહે છે. દા.ત. મૃત્યુ એક સંભાવના છે, તે નિશ્ચિત છે પણ છતાં તે ક્યારે અને કઈ રીતે આવશે તે સ્પષ્ટ નથી. તેથી જ મૃત્યુ સાથે હંમેશા ભય સંકળાયેલો છે.

તમે જો અંધારામાં જોશો તો એક સાવધાનીથી તમે ભયનો સામનો કરી તેનાથી પર થઈ શકશો.

## ઓળખ ગુમાવવાનો ભય

મનુષ્યને સૌથી મોટો ભય પોતાનું અસ્તિત્વ ગુમાવવાનો છે. પોતાનું જીવન ગુમાવવાનો ભય જેટલો નથી હોતો તેથી વધારે ભય પોતાનું અસ્તિત્વ ગુમાવવાનો હોય છે. મૃત્યુના ભય કરતા પણ પોતાના અસ્તિત્વને ગુમાવવાનો ભય વધારે ખરાબ હોય છે.

## મૃત્યુનો ભય

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક સ્થિરતા, સંપત્તિ, નામ, યશ, પ્રિયજન – આ બધું ગુમાવવાનો ભય ખરેખર તો છૂપી રીતે મૃત્યુનો જ ભય છે.

*વાર્તા : એક માણસે જનકાર્યક્રમમાં ભાષણ આપવા પોતાનું વક્તવ્ય સારી રીતે તૈયાર કર્યું તે જ્યારે મંચ પર ગયો ત્યારે માઈક હાથમાં પકડતા જ શૂન્યમનસ્ક થઈ ગયા. મંચભયથી તેઓ આક્રમિત થઈ ગયા. થોડી ક્ષણો મોટી જનમેદની સામે તેઓ મૂઢ બની ગયા.*

*અચાનક જ થોડા સમય પછી તેમણે કીધું – આ દુનિયામાં માણસનું મન આશ્ચર્યજનક છે. તમે જન્મો છો તે ક્ષણથી તે મૃત્યુ પામો છો ત્યાં સુધી તે*

*અવિરતપણે કામ કરતું જ રહે છે. સિવાય કે જ્યારે તમારે વક્તવ્ય આપવાનું હોય.*

સામાજિક ભય–સમાજ દ્વારા તરછોડાવાનો ભય, આપણા માટે સારું નથી એવું સમાજને ખુશ રાખવાનું કામ આ ભય કરાવે છે. આ પ્રક્રિયામાં ઘણી વાર આપણે જે કંઈ કરવા ઇચ્છીએ છીએ તેનું બલિદાન કરીએ છીએ. સમાજ દ્વારા ન સ્વીકારાયાનો ભય એ મૃત્યુના ભયનું જ બીજું સ્વરૂપ છે, અહંકારનું મૃત્યુ છે. અભાનપણે પણ આપણી બધી જ ક્રિયાઓ મૃત્યુ કે મૃત્યુના ભય સાથે સંકળાયેલી છે. મૃત્યુની સાચી સમજ તમારા જીવન પ્રત્યેના દ્રષ્ટિકોણને સંપૂર્ણપણે બદલી નાખશે. (મૃત્યુની ઊંડી સમજ માટે 'મૃત્યુ' નામનું આખું બીજું પ્રકરણ છે.)

## ક્રોધ - ભયનું સક્રિય સ્વરૂપ

ભય આપણને ક્રોધ તરફ લઈ જાય છે. ભય એ શક્તિનું સક્રિય સ્વરૂપ છે. પરંતુ ભય એક ક્રિયાશીલ અભિવ્યક્તિ છે.

*વાર્તા : એક માણસ હાથમાં ઘણા બધા કાગળિયા લઈને ખૂબ જ ગુસ્સામાં પોસ્ટ ઓફિસમાં દોડી જઈને કહે છે – 'આવા ધમકીભર્યા પત્રો મોકલવાની એ લોકોની હિંમત કેવી રીતે થઈ ! ' ઓફિસર કહે છે – ધમકીભર્યા પત્રો મોકલવા એ કાયદાકીય રીતે ગુનો છે. તમને ખબર છે આ કોણ મોકલે છે ?*

*તે માણસે ઘાંટો પાડી કીધું – 'ચોક્કસ જાણું છું !' તે ઇન્કમટેક્સના લોકો છે !*

તમે જ્યારે ક્રોધિત છો ત્યારે તમારા ક્રોધને પારખો. એના મૂળમાં ગંભીર ભય રહેલો છે.

આ અજમાવી જુઓ – તમે ભય અનુભવો તે સમયે જ તમારા ક્રોધને વ્યક્ત કરો. હાથ–પગ પછાડો, શક્તિનો વ્યય કરો. તમે જોશો કે ભય અદૃશ્ય થઈ ગયો છે. તમે જોઈ શકશો કે ભય કઈ રીતે ક્રોધમાં પરિણમે છે. તે જ રીતે ભય ધિક્કારમાં પણ પરિણમે છે. તમારે સભાનપણે એ જોવાનું છે કે કઈ રીતે તમારી ભાવનાઓ સૂક્ષ્મ રીતે એક સ્વરૂપમાંથી બીજા સ્વરૂપમાં પરિવર્તન પામે છે. તમે જ્યારે આ રમત સમજી જશો તો તેનાથી દૂર રહી શકશો.

## ભયના સપાટા

મનોચિકિત્સકો ભયપ્રહાર અંગે ઘણી વાતો કરે છે. ધારો કે તમે અંધારામાં ચાલો છો અને દોરડાના ગૂંચડાને સાપ સમજી ભયથી કંપવા લાગો છો. આ દોરડું છે કે સાપ એ સમજ્યા પહેલા જ એક જે આઘાત અનુભવો છો તે જ ભયનો પ્રહાર છે. ગુલાબના છોડને મૂળમાંથી હલાવી નાખવા જેવો આ પ્રહાર હોય છે. તમે તેને વધારે હલાવશો તો તે મરી જશે. એવું કહેવાય છે તે દિવસ અને રાત દરમ્યાન સપનામાં કે જાગૃત અવસ્થામાં આપણા પર છ થી બાર ભયના પ્રહારો થાય છે. કલ્પના કરો કે આપણું શું થતું હશે ! તમારી અચેતન અવસ્થામાં જ ભયના પ્રહારોનું સર્જન થાય છે. જ્યારે તમારી ચેતના અને સભાનતા સાથે તેને જોડીએ છીએ ત્યારે સારી એવી માત્રામાં તેનું સ્તર નીચે જાય છે.

## ભયથી પર કેવી રીતે થવું ?

### જોવું અને સ્વીકારવું

જ્યારે તમે ભયનો સામનો કરો છો ત્યારે તેને

અટકાવવાનો કે દબાવવાનો પ્રયત્ન ના કરશો. ભયને જુઓ, નોંધો અને સ્વીકારો, ભયનો સ્વીકાર ભયને ઓગાળી દે છે. ભય દ્વારા તમને કંપાવી દેવા દો. તમારું શરીર કંપે છે તો કંપવા દો. તમારી આંખમાંથી આંસુ આવે છે તો આવવા દો. શિયાળાના ઘાસ જેવા બનો, અટક્યા વગર વળી જવાનું.

*વાર્તા : એક અંધારી રાતે એક ગલીમાંથી એક માણસ જતો હતો. અચાનક એક પત્થર સાથે અથડાઇને તે પડી જાય છે. એક શિલા પર લટકતી ડાળીને પકડવાનો તે પ્રયત્ન કરે છે. ખૂબ અંધારું હોય છે. તે માણસે ખૂબ જોરથી ડાળી પકડી રાખી હોય છે. તે મદદ માટે બૂમો પાડે છે. મદદરૂપે માત્ર તેના અવાજનો પડઘો જ હોય છે. પડઘો સાંભળતા જ તે ડરી જાય છે. તેને લાગે છે કે તે ધરતીના પેટાળનાં મુખમાં છે.*

*રાતનો અંત નથી અને કોઈની તો મદદ મળશે એવી આશામાં અધીરો થઈને તે ડાળી પકડી રાખે છે. છેવટે સવાર થાય છે. તે માણસ નીચે ખાડો કેટલો ઊંડો છે તે જોવા નીચું જુએ છે તો ત્યાં કોઈ ખાડો જ નથી પણ માત્ર બે ફૂટ નીચે એક મોટો પત્થર હતો!*

તમારો ભય પણ આવો જ છે. તમને એમ લાગે કે એ મોટો ખાડો છે પણ એ તો થોડું જ અંતર હતું. તમે ભયનો સામનો કરશો તો જાણશો કે તેમાં ઊંડાણ નથી. તમે ભયનો વિસ્તાર કર્યો છે, તેની એક વિશાળ ખાડારૂપે કલ્પના કરી છે. ડાળીને છોડી દેવી, ભય છોડી દેવો કે તેમાં જ પ્રવૃત્ત રહી પોતાની જાતને ત્રાસ આપવો એ તમારે જ નક્કી કરવાનું છે. અનિવાર્ય વસ્તુઓને જીતવાનો એક માત્ર માર્ગ છે સ્વીકાર કરવો. આ જ એક માત્ર માર્ગ છે.

જ્યારે ભયથી સંકળાયેલ કોઈ વસ્તુ તમારા સંપર્કમાં આવે તો પહેલા તેનો સ્વીકાર કરો. આ સ્વીકારનું પણ પરિવર્તન થશે. તમે જેટલું લડો છો તેટલો જ તમે ભયને સશક્ત બનાવો છો. ભય તરફથી ધ્યાન જ હટાવી લેવું એ પણ કોઇ રીત નથી કેમ કે તો પણ ભય તો તમારી સાથે રહે છે જ, એનો એવો અર્થ નથી થતો કે તમે ભયમુક્ત છો.

ભયને પોતાની રીતે સંવર્ધિત થવા દો. ત્રણથી ચાર વાર તમે તેમાંથી પસાર થાવ. કોઇ પણ પ્રકારના પૂર્વગ્રહ વિના ભયને તીવ્રપણે રહેવા દો. અચાનક તમે જોશો કે તે હવે તમને સ્પર્શી શકતો નથી.

## સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર - જીવન અને મૃત્યુની બેઠક

તમારી નાભિની બે ઇંચ નીચે આવેલું સૂક્ષ્મ શક્તિકેન્દ્ર સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર છે. ભય તેની સાથે સંકળાયેલો છે.

આ મારી યુવાન વયની એક ઘટના છે :

*હું રોજ અરુણાચાલ પર્વતની પરિક્રમા કરતો હતો. વહેલી સવારે ચાર વાગે હું શરૂ કરતો અને પર્વતની આજુબાજુ કીર્તન કરતો કરતો પરિક્રમા કરતો.*

*એક દિવસ મેં લગભગ અડધી રાત પછી જ ખૂબ ઝડપી શરૂઆત કરી, તે સમયે પર્વતની આસપાસ રસ્તો કે લાઇટ ન હતી. તે ખૂબ જ ગાઢ જંગલ હતું. નીચું જોઈ ગાતો ગાતો હું જતો હતો. ત્યારે અચાનક એક નદીના કિનારે કેટલાંક ઝરખનાં ટોળાંને મારા પર આક્રમણ કરવાનાં હોય એમ મારી સામે ઘૂરતાં જોયાં.*

*એ ઊંડા ભયને કારણે અચાનક જ મારા સ્વાધિષ્ઠાનચક્રની ભીંતરમાંથી એક ભયંકર ચીસ નીકળી. પહેલા ક્યારેય ન અનુભવેલા એવા સાચા ભયની આ ચીસ હતી. આ ભય એટલો સંપૂર્ણ હતો કે ફરી કોઈ વાર મારા જીવનમાં હું ભયથી ચલિત થયો નથી !*

*અરુણાચલની સંપૂર્ણ શરણાગતિ મેં અનુભવી અને અરુણાચલ મારી પૂરેપૂરી કાળજી લેશે તેની ખાતરી હતી. અચાનક દૂરથી લાંબી લાકડી લઇને એક સંન્યાસી આવ્યો અને બધા જ ઝરખને તેણે ભગાડ્યા. જેવા આ પશુઓ જતાં રહ્યાં તે સંન્યાસી પણ અદશ્ય થઇ ગયો !*

*એ ચીસના કારણે મારું શરીર અચાનક જ હલકું થઈ ગયું. ચાલવા કરતાં હું તો જાણે તરતો હતો. જાણે કે મારાં આંહોલનો વધી ગયાં હતાં. આધુનિક મનોચિકિત્સાના પ્રાઇમલ થીંચરીના નિદાનમાં દર્દી ચિત્તશુદ્ધિ માટે તેના સ્વાધિષ્ઠાનચક્રની ભીંતરથી ચીસો પાડી પાડીને ભય અને દબાયેલી નકારાત્મક ભાવનાઓથી મુક્ત થાય છે.*

### મનોદર્શન

ભયથી પર થવાનો શક્તિશાળી માર્ગ એટલે ભયમાંથી સ્પષ્ટપણે પસાર થઈ તેની કલ્પના કરવી. આ યુક્તિની સુંદરતા એ છે કે તમે ભયની પરિસ્થિતિમાં નથી ત્યારે, જ્યારે તમે શાંત છો અને ભયનો સામનો કરી શકો એમ છો ત્યારે આ યુક્તિનો પ્રયોગ કરી શકય છે.

ભય ઉત્પન્ન કરનારી પરિસ્થિતિની કલ્પના કરો. ભય તમારા તરફ આવી રહ્યો છે એવું અનુભવો. સંપૂર્ણ સભાનતાથી ભયનો સામનો કરો. તમે પીડા અનુભવો છો, તમારું શરીર અસ્વસ્થ થાય છે, થવા દો, ભયને દબાવો નહિ, ભયને પ્રસરવા દો, સંપૂર્ણપણે તેને અનુભવીને છોડી દો.

**ભયથી પર થવાનો શક્તિશાળી માર્ગ એટલે ભયમાંથી પસાર થવાનું શક્ય એટલું સ્પષ્ટ મનોદર્શન કરવું.**

## ધ્યાનની પ્રક્રિયાઓ

## ૧. હંસમંત્ર

દિવસના ચોવીસ કલાક જેનો ઉપયોગ કરી શકાય તેવી આ ખૂબ જ શક્તિશાળી યુક્તિ છે. જ્યારે પણ તમારા પર ભયનું આક્રમણ થાય ત્યારે શાંતિથી બેસીને હળવા થાવ.

માત્ર તમારા ઉચ્છ્વસન પૂરતા જ જાગ્રત રહો. પ્રત્યેક ઉચ્છ્વસન પર મનમાં 'સઃ' શબ્દનું પુનરાવર્તન કરો. ઉચ્છ્વાસ એ હળવા થવા જેવું છે અને શ્વસનમાં તમે સતત કંઈક પકડી રાખો છો. ઉચ્છ્વાસમાં કંઈક જતું કરો છો. શ્વસન અંગે વિચાર્યા વિના માત્ર ઉચ્છ્વસન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. જ્યારે શ્વસન કરો છો ત્યારે મૌન રાખી 'હં' શબ્દનું પુનરાવર્તન કરો.

વધુને વધુ સજાગતા અને શક્તિ ઉચ્છ્વસન પર કેન્દ્રિત કરો. ઊંડાણથી ઉચ્છ્વસન કરો. અને તમારા શરીરમાં શ્વસન કોઈ પણ પ્રયત્ન વિના સ્વતઃ થવા દો. તમારી શક્તિ, તમારું ધ્યાન અને તમારા પ્રયત્નોનો ઉચ્છ્વસ માટે જ ઉપયોગ કરો. આ 'હં ....સઃ.....' નું મૌન ઉચ્ચારણ છે. 'હંસ' નું આ મૌન ઉચ્ચારણ અચાનક જ તમને એક સભાનતા અને હળવાશથી નાશ

ન પામનારી સ્થિતિમાં લઈ જશે. જે કંઈ નાશ પામનારું હશે તે તમારી ભીતરથી જતું રહેશે.

તમે જ્યારે ભય નથી પામતા ત્યારે બીજા સમયમાં પણ બેઠા બેઠા, વાતો કરતા, ચાલતા, ખાતા, સૂતા પણ આ યુક્તિનો અભ્યાસ કરી શકો છો. આ ખૂબ શક્તિશાળી યુક્તિ છે. સતત ચોલીસે કલાક તમારા ઉચ્છ્વસન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી મનમાં હંસમંત્રનું ઉચ્ચારણ કરો – હં..... સ..... હં..... સ..... જ્યારે શ્વાસ લો ત્યારે 'હં.....'નો ઉચ્ચાર કરો, ઉચ્છ્વાસ કરો ત્યારે 'સ .....' નો ઉચ્ચાર કરો.

સતત આનો ઉચ્ચાર કરતા આ 'અજપા જપ' (એટલે પ્રયત્ન વગર જાપ કરવો) – બની જાય છે. પ્રયત્ન સાથે ઉચ્ચાર કરવો એટલે જપ. પ્રયત્ન વિના ઉચ્ચાર કરવો એટલે 'અજપ' એટલે કે જે તમારામાં સ્વતઃ થાય છે. તમારે માત્ર ઉચ્ચાર કરવાનો છે. બસ એક ધૂનમાં આવી જાવ. આખો દિવસ એ તમારી અંદર પ્રતિધ્વનિત થયા કરશે. જે કંઈ નાશ પામનારું છે તે તમને છોડી જનારું હશે અને તે ક્યારેય તમારો ભાગ બનીને નહીં રહે. જો તમે તમારી જાતને નાશવંત વસ્તુ સાથે સરખાવશો તો તમારો પરિચય, તમારી ઓળખાણ, તમારું વ્યક્તિત્વ જોડાણ અને સંકજાથી મુક્ત હશે. જે ક્યારેય નાશવંત નથી તેની સાથે તમે જોડાયેલ અનુભવશો. જે કંઇ નાશ પામી શકતું નથી તે તમે પોતે છો.

આ યુક્તિનો ત્રણ દિવસ પ્રયોગ કરો. અચાનક તમે જોશો કે તમારી સંપત્તિ, શરીરનો કોઈ ભાગ, સ્વાસ્થ્ય, તમારા પ્રિયજન કે કંઈ પણ ગુમાવવાનો ભય તમારામાંથી અદશ્ય થઈ જશે. તમે જ્યારે ઉચ્છ્વસન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો ત્યારે તમારી ભીતરમાં જે કંઈ હશે તે નાશ પામશે અને માત્ર આંતરિક અવકાશ જ રહેશે. તમે મુક્ત થઈ જશો.

# પીડા એક મહાન શિક્ષક છે

ઘણી વાર ભય પોતાને પીડા તરીકે પ્રગટ કરે છે. વિશ્વમાં સૌથી વધુ ડરામણુ કંઈ છે તો તે પીડા છે.

બધા એક જ વસ્તુથી ડરે છે અને તે છે પીડા. જો તમે ગભીરતાથી જોશો તો લોકો મૃત્યુથી એટલા ડરતા નથી જેટલા તેઓ મૃત્યુના સમયે અનુભવાતી પીડા અને વેદનાથી ડરે છે. ઘણા લોકો ગરીબીથી, ઘણા સંબંધોથી તો ઘણા રોગથી ડરે છે. પરંતુ આ બધી સ્થિતિમાંથી પસાર થતા અનુભવાતી પીડા જ ડરનું મૂળ કારણ છે. આ બધા જ ડર પીડાના ડરને કારણે છે.

## પીડા શું છે ?

પીડા શારીરિક, માનસિક કે લાગણીજન્ય હોય છે.

શારીરિક પીડા શરીરની મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. જરા કલ્પના કરો, જો આપણે આપણા શરીરમાં પીડા ન અનુભવીએ તો આપણે આકસ્મિક જ આપણી જાતને આઘાત પહોંચાડીએ છીએ અથવા આપણા વાળને જેમ વિશિષ્ટ રીતે ગોઠવીએ છીએ એમ જ આપણે આપણા ચહેરા, હાથ અને પગને પણ ગોઠવીએ ! હકીકતમાં પીડા એ તો આપણા શરીરે મનને લખેલો વિનંતીભર્યો પત્ર છે કે 'મહેરબાની કરીને મારા તરફ ધ્યાન આપો !' કેમ કે ધ્યાન એ જ શક્તિ છે. જયારે કોઇ એક ભાગ તરફ ધ્યાન આપવામાં આવે ત્યારે તે ધ્યાન તે ભાગ માટે શક્તિ બની જાય છે. જયારે શરીર પીડાને વ્યકત કરે છે ત્યારે ખરેખર તો તે પીડાને સાજા કરનાર ધ્યાન અથવા શક્તિની માંગણી કરે છે.

માનસિક અથવા લાગણીજન્ય પીડા એક પ્રકારની મનોવૈજ્ઞાનિક લાગણી છે. ન ગમતી એવી વસ્તુનો સામનો કરવો પડે છે ત્યારે આ ઉત્પન્ન થાય છે. સંશોધનથી એવું જાણવા મળે છે કે લાગણીજન્ય પીડા તમારા શરીરને ખૂબ અંદરથી અસ્વસ્થ કરી દે છે. દા.ત. જાતીયતાને દબાવવાથી મનોવૈજ્ઞાનિક લાગણીઓ ઉદ્‌ભવે છે અને તેના કારણે પીઠના નીચલા ભાગમાં અસ્થિરતા આવે છે અથવા ખભાનો દુઃખાવો થાય છે.

પીડા શારીરિક હોય કે લાગણીજન્ય હોય, મહત્ત્વની વાત જે સમજવી જરૂરી છે તે છે પીડા હંમેશા દબાયેલ સ્થિતિથી અત્યાર સુધીની સ્થિતિમાંથી જ ઉદ્‌ભવે છે.

**સુખ અને દુઃખ બંને મનમાંથી જ ઉદ્‌ભવે છે. મન એક અંતિમ છેડાથી બીજા અંતિમ છેડા સુધી જાય છે.**

## સમય અને સમજણનો ભેદ

સંતાન ગુમાવવું, પતિ કે પત્ની ગુમાવવા, પત્ની છોડીને ચાલી ગઈ હોય, મિત્રતા તૂટી જવી જેવી પીડાદાયક ઘટના જીવનમાં બને છે ત્યારે માણસ દુઃખી થાય છે પરંતુ ધીમે ધીમે સમય જતા તે બધું સ્વીકારી લે છે. રાત-દિવસ દુઃખી થાય છે પણ પછી જે કંઈ બની ગયું છે તે સ્વીકારી લે છે. સમય બધું મટાડી દે છે. જ્યારે ઘટના બને છે ત્યારે સભાનતાથી કે જાગ્રતપણે પીડા કે યાતનાનો સામનો કરવા તમે તૈયાર હોતા નથી. તેથી જ સાજા થવા માટે સમયની આવશ્યકતા રહે છે.

જો તમે લાગણીઓને સાવધાનીથી જોશો અને પીડાનો અનુભવ કરતા મનની રમત સમજશો તો તમારામાં એક સમજણનો ઉદ્‌ભવ થશે અને તાત્કાલિક જ સાજા થવાનું શરૂ થશે. તમે સમજવા માટે તૈયાર નથી માટે સમયની જરૂર છે. તેથી તમે પીડાવ છો. ઘણા દિવસો, મહિનાઓ અને વર્ષો પછી આ ઘટના ભુલાતી જશે અને તે માત્ર એક વિસરાયેલી યાદ બની જશે.

છતાં તમારામાંથી પીડા સંપૂર્ણપણે જતી નહીં રહે. કોઈ વ્યક્તિ તમને તમારા ગુમાવેલા સંતાન કે પતિ વિશે અછડતી જ યાદ અપાવે તો પણ બધું તાજું થઈ જાય છે. દા.ત. જો કોઈ વ્યક્તિની બોલવાની, ચાલવાની કે હસવાની એ જ રીત હોય તો પણ જખમ તાજો થઈ જાય છે. તમે ભૂતકાળની યાદો સાચવી રાખી છે એટલે તેનાથી તમને પીડા થાય છે. પરિણામે જીવન જ એક ભાર લાગે છે. તમે જ્યારે નાના બાળક હતા, તમે જ્યારે યુવાન થયા અને પહેલીવાર કામ પર ગયા એવી ભૂતકાળની બધી જ ઘટનાઓને પકડી રાખવાનું તમે પસંદ કરો છો. તમારા જીવનના વિભિન્ન સ્તરે થયેલા વિવિધ અનુભવો, પીડાઓ અને ભૂલોને તમે પકડી રાખો છો. તમારા ભૂતકાળ સાથે જોડાયેલ લાગણીઓનો ભાર દરેક વખતે તમારામાં પીડા ઊભી કરે છે. જો તમે ભૂતકાળને પડતો મૂકવાનો અને બધી જ પરિસ્થિતિઓને નવી દ્રષ્ટિથી જોવાનું નક્કી કરશો તો તમને એટલી બધી પીડા નહીં થાય. તમને વધુ સમયની પણ જરૂરિયાત નહીં રહે.

## સુખ અને દુઃખ - એક સિક્કાની બે બાજુ

*વાર્તા : એક વાર એક શિષ્ય તેના ગુરુ પાસે જઈને કહે છે કે – 'ગુરુજી હું ધ્યાન કરી શકતો નથી. મારા પગ દુઃખે છે.' ગુરુજીએ કહ્યું – 'એ બધું જતું રહેશે.'*

*બે અઠવાડિયા પછી શિષ્ય ગુરુ પાસે પાછો જાય છે અને કહે છે – 'હું હવે સુંદર રીતે ધ્યાન કરું છું. હું ખૂબ જ જાગ્રત છું અને સુખી અનુભવું છું.'*

*ગુરુજીએ ફરીથી કહ્યું – 'એ બધું જતું રહેશે.'*

સુખ અને દુઃખનાં મૂળ તો એક જ છે. એક સંવેદના બેનામ છે. આ રીતે : એક વ્યક્તિ તરફથી બે લોકો શારીરિક સંકેત મેળવે છે. એકના મતે તે જોમ ઉપજાવનાર છે જ્યારે અન્યના મતે તે આઘાતજનક છે ! એટલે તેને પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિના આધાર પર છે કે એક જ સંદેશ સુખ અથવા દુઃખ તરીકે દેખાય છે.

જીવનમાં સુખ અને દુઃખ એવાં બન્ને વિરોધી તત્ત્વો છે. સુખ અને દુઃખ બંને મનમાંથી જ ઉદ્‌ભવે છે. મન હંમેશા એક અતિશયતાથી બીજી અતિશયતા સુધી જાય છે. તે ભાગ્યે મધ્યમાર્ગ અપનાવે છે. તમે સુખથી દુઃખ તરફ અને દુઃખથી સુખ તરફ જાવ છો. સુખ અને દુઃખની લાગણી અનુભવતા વ્યક્તિ પર જ સુખ અને દુઃખ

સંપૂર્ણપણે આધાર રાખે છે. એક વ્યક્તિ જેને સુખ તરીકે અનુભવે છે તેને બીજી વ્યક્તિ દુ:ખ તરીકે અનુભવે છે.

સ્વાનુભૂતિના વિવિધ માર્ગો અંગે ઉપદેશ આપનાર મહાન શાસ્ત્રગ્રંથ ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે જે સુખ અને દુ:ખ ને, માટીના લોચાને કે પત્થરને, સોનાના ટુકડાને એક દષ્ટિથી જુએ છે, જે પ્રશંસા અને નિંદાને એક સમાન દષ્ટિથી જુએ છે, જે માન કે અપમાનની અવસ્થામાં ચલિત થતા નથી, જે મિત્ર અને શત્રુમાં ભેદ કરતા નથી – તે પ્રકૃતિથી પણ પર થઈ જાય છે. સુખ અને દુ:ખ તેના માટે સમાન છે અને તે દિવ્ય અનુભૂતિ માટે તૈયાર છે.

## સુખ - દુ:ખથી મુક્ત થાઓ

ભગવાન બુદ્ધ કહે છે – 'સુખ અને દુ:ખ બંનેથી પોતાને મુક્ત કરો.' સુખની ઝંખના કરવી અને દુ:ખને ઉછેરવું એ બંને એક જ અનુભવના વિવિધ પાસા છે. બંને સાંકળ છે. દુ:ખ ગંદી સાંકળ લાગશે અને સુખ સુંદર સાંકળ લાગશે. જેમ દિવસ રાતને અનુસરે છે અને રાત દિવસને તેમ સુખ અને દુ:ખ એકબીજાને અનુસરે છે.

જ્યારે તમે સમજશો કે સુખ અને દુ:ખ બંને મનનાં જ સર્જન છે ત્યારે તમને સમજાશે કે બંને અનિયત છે, સાબુના પરપોટાની જેમ તે આવે છે અને જાય છે. તમારા સુખને લઈ જવા માટે કોઈ બીજાની જરૂર જ નથી કારણ કે તમારું મન જ સ્વાભાવિકપણે ઘડિયાળનાં લોલકની જેમ તેના બીજા છેડા સુધી જાય છે !

સુખ અને દુ:ખથી પર થવું એ જ એક રસ્તો છે. તેનો અર્થ સુખને દબાવવાનો કે દુ:ખને ભૂલી જવાનો નથી. બાહ્ય પરિવેશ ગમે તે કેમ ના હોય પણ આપણી ભીતર જ એક શક્તિ છે જેનાથી દુ:ખને પરમ સુખમાં પરિવર્તિત કરી શકાય છે. પરમ સુખ એ તમારી પ્રકૃતિ છે અને તે ક્યારેય ગુમ થતી નથી. જે કંઈ થાય છે તેને દબાવવાની તમારી વૃત્તિને કારણે તમે દુ:ખ અનુભવો છો અને સ્વાભાવિક સુખને ભૂલી જાવ છો.

**સજાગતાના અભાવમાં જ દુ:ખનું અસ્તિત્વ હોય છે.**

## દુ:ખમાં સજાગતા

પીડા શારીરિક, માનસિક કે લાગણીજન્ય હોય પણ અંધારાની જેમ તે નકારાત્મક જ હોય છે. પ્રકાશના અભાવમાં જ અંધારું ટકી રહે છે. આમ પણ, તેનું પોતાનું હકારાત્મક અસ્તિત્વ હોતું જ નથી. એ જ પ્રમાણે સજાગતાના અભાવમાં જ દુ:ખનું અસ્તિત્વ હોય છે. જેમ એક ઓરડામાં પ્રકાશ ફેલાતા જ અંધારું આપોઆપ જ ભાગી જાય છે તેમ તમારી સભાનતાથી શક્તિને દુ:ખ પર કેન્દ્રિત કરતાં જ દુ:ખ પણ આપોઆપ જતું રહે છે.

જે કંઈ પણ માનસિક કે લાગણીજન્ય દુ:ખ તમે અનુભવો છો તે બરફના ડુંગરની ટોચ જેવું છે. તે કયાથી શરૂ થાય છે ? તેના મૂળ સુધી જવું પડે છે. તેનાં મૂળ કારણો શોધીને પછી તેને મટાડી શકાય છે. નહીં તો ત્યાં બીજો ભય છે – કયાં તો તમે આ બધા દુ:ખ બીજા પર નાંખી દો છો કયાં તો પોતાની જ જાતને વધુ દુ:ખી કરો છો. હું હંમેશા લોકોને કહું છું – જો તમને દુ:ખ છે તો બધું જ છોડીને તેમાં જ લાગી જાવ. તેના મૂળ સુધી ઇલાજ થયો છે કે નહીં તે તપાસો. તો જ તમે સુરક્ષિત હશો. નહીં તો તમે કે તમારી આસપાસના લોકો, કોઈ પણ સુરક્ષિત નથી.'

જ્યારે સભાનતાથી તમે કોઈ પણ દુ:ખનો સામનો કરો છો ત્યારે તમે જાણી લો છો કે તમે માત્ર શરીર નથી. તમને જાણ થઈ જાય છે કે કોઈ પણ દુ:ખ તમારા સાચા

'હું' ને સ્પર્શી શકતો નથી. તમને જ્યારે ખબર પડશે કે તમે દુ:ખથી પર છો ત્યારે તમે તેનાથી ખૂબ ઊંચા સ્તરે પહોંચી 'દુ:ખાતીત' બની જશો. શરીરની અનાસક્તિથી નિર્માણ થતી સ્વતંત્રતાને તમે અનુભવશો. આ સ્વતંત્રતા તમારા આખા જીવન સાથે રહેશે. તમે આ દુન્યવી સંસારી જીવનને પાછળ છોડી દો છો અને એક દિવ્ય ધરાતલમાં પ્રવેશો છો. આખું ભૌતિક વિશ્વ અદૃશ્ય થઈ જાય છે અને અતુલનીય સુંદરતા, સુખ, અને કરુણામય એવું બીજું વિશ્વ સર્જન પામે છે.

જ્યારે તમે તીવ્ર સ્પષ્ટતાથી દુ:ખનો સ્વભાવ અને કારણો જાણો છો ત્યારે દુ:ખ આપોઆપ જ બાષ્પીભૂત થઈ જાય છે. કારણ કે તમારામાં દુ:ખને રહેવા માટેનાં કારણો સ્પષ્ટતાથી દૂર થઈ જાય છે. આ અનુભૂતિ તેની સાથે પરમાનંદ, દિવ્ય અનુભૂતિને પણ સાથે લઈ આવે છે.

## દુ:ખ - એક માનસિક પ્રક્રિયા

### પીડા રહિત પ્રસૂતિ

*મારા પરિભ્રમણના દિવસોની એક વાત તમારી સાથે કરવા માંગુ છું. મારી એ આધ્યાત્મિક યાત્રામાં એકવાર ભારતના મધ્યપ્રદેશના કેટલા આદિવાસી લોકો સાથે હું હતો. ગામની મધ્યમાં એક મંદિરમાં હું રહેતો હતો. એક ગર્ભવતી સ્ત્રી એક ઝૂપડીમાં પ્રવેશી રહી હતી. અડધા કલાક પછી હાથમાં નાનું બાળક લઈ તે બહાર આવી ! કોઈ પીડા નહીં, કોઈ ડૉક્ટર નહીં, કોઈ નર્સ નહીં, કોઈ દવા નહીં કે કોઈ ચીસો નહીં. અડધા જ કલાકમાં હાથમાં બાળક લઇ તે ચાલતી બહાર આવી.*

*હું આશ્ચર્ય પામ્યો ! હું તેમની ભાષા જાણતો ન હતો એટલે કશું પૂછી ના શક્યો. એક મહિના પછી બીજી એક સ્ત્રીને પણ આમ કરતા જોઇ. અડધા કલાકમાં તે હાથમાં બાળક લઇ બહાર આવી. ત્યાં રોજ મંદિર આવતા પૂજારીને મેં પૂછ્યું – આ કેવી રીતે શક્ય છે ? તેઓને કોઈ પીડા નથી થતી ? તેમણે કહ્યું – 'પીડા ? શા માટે ?'*

*હું આશ્ચર્ય પામી ગયો. પ્રસૂતીપીડાનો વિચાર જ તેમના સમાજમાં ન હતો ! એટલું જ નહીં પણ તેમને સ્ત્રીરોગ કે રજોનિવૃત્તિ જેવી સમસ્યા પણ ન હતી.*

*તેમની જીવનપદ્ધતિ અંગે મેં પૂછપરછ કરી. તેમની પરંપરામાં સ્ત્રીઓ માટે ખૂબ માન હતું. જ્યાં પણ કન્યા શારીરિક પક્વ બનતી ત્યારે તે હવે માતા બનવા લાયક છે માટે તેને ખૂબ માન આપવામાં આવતું. લોકો તેના પગે પડતા અને તે તેમને સ્પર્શ કરી સારું કરી દેતી ! આ ભિન્ન પરિસ્થિતિને કારણે સ્ત્રીઓ સામાન્ય પીડા અનુભવતી નથી.*

### આભાસી પીડા

શરીરનાં કોઇ એક ભાગમાં જ્યાં ખરેખર પીડા થતી જ નથી તેવી આભાસી પીડાના ઘણા કિસ્સા નોંધાયા છે. એકવાર દ્વિતીય વિશ્વયુદ્ધના સમયે એક સૈનિકનો પગ ખરાબ રીતે ઘવાતા કાપવો પડ્યો. આશ્ચર્યની વાત એ છે કે એ જ્યારે ભાનમાં આવ્યો ત્યારે તે પગમાં પીડાની ફરિયાદ કરવા લાગ્યો. તેના પર કંબલ ઓડાડવામાં આવ્યુ હતુ એટલે તેનો પગ કાપી દીધો છે તેની તેને ખબર ન હતી. જ્યારે કંબલ ખસેડી લીધુ ત્યારે તેને જાણ થઇ કે હવે તેનો પગ જ નથી. તે ખૂબ દુ:ખી થઇ ગયો.

સંશોધનથી એ પુરવાર થયુ છે કે શરીરના ભાગો આપણા મગજનાં ભાગો સાથે સંકળાયેલાં છે. જયારે શરીરનો કોઈ ચોક્કસ ભાગ પીડા અનુભવે છે ત્યારે તેને સંલગ્ન મગજનું કેન્દ્ર કાર્યરત થાય છે. આવા કિસ્સામાં મગજનું કેન્દ્ર આંદોલિત થાય છે જેમ પગ શરીરનો એક ભાગ હતો ત્યારે પણ તે આંદોલિત થતુ હતુ. શરીરનાં અંગો જ નથી તેવી ખાલી જગ્યાએ પણ લોકોએ પીડા અનુભવી છે એવા અનેક કિસ્સા થયા છે. આને જ 'આભાસી પીડા' કહેવાય છે.

## પ્લેસબો ઇફેક્ટ

મનનો શરીર પર પ્રચુર પ્રભાવ છે. શારીરિક પીડાનો અહેસાસ પણ મન દ્વારા બદલી શકાય છે. વિજ્ઞાનમાં તેને 'પ્લેસબો ઇફેક્ટ' કહેવાય છે. સુગર(ખાંડ)ની ગોળી પીડામુક્તિની ગોળી જેવી જ અસર કરે છે કેમ કે માણસને ખાંડની ગોળી જ પીડામુક્તિની ગોળી છે એવું મનાવવામાં આવ્યું છે !

એક દિવસ હું USAની મિસીગન યુનિવર્સિટીમાં થયેલા સંશોધનનો અહેવાલ ન્યુરોસાયન્સ નામના સામયિકમાંથી વાંચતો હતો. કેટલાક યુવાનોએ પોતાના જડબાના સ્નાયુઓમાં પીડા ઉત્પન્ન કરનાર પ્રવાહીના ઇંજેકશનો લેવા અનુમતિ આપી અને તેમના પર સંશોધન કરવામાં આવ્યું. આ પીડાની સામે મગજની પ્રતિક્રિયાનો અભ્યાસ Positron Emission Tomograpy દ્વારા કરવામાં આવ્યો. તેનાથી આપણા શરીરમાં આવેલા કુદરતી એન્ડોર્ફિનસ નામના પીડાનાશક તત્ત્વની ગતિવિધિ જાણવા મળે છે.

તે લોકોને 'પ્લેસબો' - એટલે કે જેમાં પીડાનાશક તત્ત્વ નથી એવી દવા 'પીડાનાશક' કહીને આપવામાં આવી. પછી તે લોકો દ્વારા અનુભવાતી પીડાનું ૦ થી ૧૦૦ સ્કેલ સુધી નોંધ લેવામાં આવી. PET દ્વારા પણ પીડા અંગેની મગજની પ્રતિક્રિયા પણ નોંધવામાં આવી. આમ, સંશોધકોએ મગજની પ્રતિક્રિયા અને માણસ પોતે શું અનુભવે છે એ બંને પરિસ્થિતિઓનો અભ્યાસ કર્યો.

**શારીરિક પીડાનો અહેસાસ પણ મન દ્વારા બદલી શકાય છે.**

આશ્ચર્યજનક બાબત એ છે કે જ્યા લોકોને પ્લેસબો- એટલે પીડાનાશક નહીં પણ માત્ર સામાન્ય તત્ત્વ આપવામાં આવ્યું હતું તે લોકોએ ખૂબ ઓછી પીડા અનુભવી. જાણે કે સાચે જ તેઓને પીડાનાશક દવા આપવામાં આવી હોય ! PET સ્કેને પણ મગજની એન્ડોર્ફિન પદ્ધતિ કાર્યરત થઈ એ નોધ્યું. પ્લેસબોના કારણે પ્રતિક્રિયા વધી હતી કારણ કે લોકોએ પીડાનાશક દવા ખાધી છે એમ માન્યું હતું ! ૭૦% લોકો પર પ્લેસબોની અસરનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો અને પીડા ૨૨% જેટલી ઓછી થઈ હતી. વિજ્ઞાન આ આશ્ચર્યકારક તત્ત્વનો હજુ પણ અભ્યાસ કરે છે. આ તત્ત્વ મગજ-શરીરનાં સંબંધને સ્પષ્ટપણે બતાવે છે.

# મનોદૃષ્ટિમાં બદલાવ

## પીડાઃ અ-મનનો માર્ગ

*વાર્તા – એક વાર એક શિષ્ય તેના ધ્યાનના ગુરુ સાથે જતો હોય છે ત્યારે પક્ષીઓનું ટોળું તેમના માથા પરથી ઊડીને જાય છે. ગુરુએ પૂછ્યું – 'આ શું છે?' શિષ્યે જવાબ આપ્યો – 'તે જંગલી પક્ષી છે.'*

*ગુરુએ પૂછ્યું – 'તેઓ ક્યાં ગયાં?' શિષ્યે જવાબ આપ્યો – 'તેઓ દૂર દૂર ઊડી ગયાં.'*

*ગુરુએ તરત જ શિષ્યનું નાક પકડીને મચેડ્યું. શિષ્યે ચીસ પાડી. ગુરુએ કીધું – તેં કીધું કે તે ઊંડી ગયાં છે પણ તે તો શરૂથી જ અહીં છે.' વાર્તા પરથી જણાય છે કે શિષ્યને તે જ સમયે દિવ્યજ્ઞાન થાય છે.*

આ વાર્તા આશ્ચર્યજનક લાગે પણ આ જ ધ્યાનના ગુરુઓની રીત છે. વાસ્તવિકતામાં લાવવા માટે પીડામાં પ્રચુર શક્તિ છે. સૂતેલા શિષ્યોને જગાડવા માટે પણ આનો ઉપયોગ ઘણાં ગુરુ કરે છે. જ્યારે કોઈ દુ:ખી હોય ત્યારે સામાન્યપણે આપણે શું કરીએ છીએ ? આપણે આશ્વાસન આપીએ છીએ. અજાણતા જ આપણે માણસને સૂતેલો રાખવા અનુકૂળ થઈએ છીએ. પણ ગુરુ આશ્વાસન આપવામાં રસ ધરાવતા નથી. તેમનો રસ તો તમને જાગ્રત કરવામાં છે. ખૂબ જ વધારે દુ:ખના સમયે મન કામ કરતું બંધ થઈ જાય છે, માત્ર દુ:ખ જ રહે છે. અને તે જ સમયે 'સત્ય' દર્શાવવામાં આવે છે ! તમે વાર્તામાં જોશો કે દુ:ખની ક્ષણોમાં જ શિષ્ય પોતાની ભીતરમાં ગુરુ પાસેથી સત્ય સ્વીકારવા તૈયાર થયો અને ગુરુએ 'સત્ય' દર્શાવ્યું પણ.

## રૂપાન્તરની પીડા

પીડા એક સર્જનાત્મક શક્તિ પણ બની શકે છે. તે ભગવાનનું સ્મરણ પણ બની શકે છે. પ્રાર્થના પણ બની શકે છે. ધ્યાન પણ બની શકે છે. સભાનતા પણ બની શકે છે. તેનાથી તમારામાં પ્રચુર રૂપાન્તરનો પણ થઇ શકે છે.

જીવનનું એક મહત્ત્વનું રહસ્ય સમજી લેવું જરૂરી છે કે જ્યારે તમે કોઇ વસ્તુથી સભાન થઈ જાવ છો ત્યારે ખૂબ સહેલાઈથી તેનાથી મુકત થઈ જાવ છો. જો તમે તેનાથી સભાન થયા નથી તો તેનાથી મુકત થવાનો પ્રશ્ન જ રહેતો નથી. તે તમારી સાથે જ રહે છે. પીડા એ પીડા છે કારણ કે એ તમારી અજાગ્રત અવસ્થામાં રહે છે. તમારી જાગ્રત અવસ્થામાં રહેતી નથી. પીડાનો સામનો કરવાના ભયથી જ તેનું તેનાં અસ્તિત્વ અને વધુને વધુ વિકાસે થવા દે છે. એક ગાંઠની જેમ. એક ગુરુ શસ્ત્રક્રિયા દ્વારા આ ગાંઠને દૂર કરી દે છે જયારે તે દૂર થાય છે ત્યારે તમે એક નવી જ વ્યક્તિ તરીકે રૂપાંતરિત થાવ છો. એક વાર એક ભકત મને પૂછે છે – 'સ્વામીજી, મારા અંતરાત્માની શુદ્ધિ માટે શસ્ત્રક્રિયા જરૂરી છે એ હું સમજુ છું. પણ શું ગુરુ શસ્ત્રક્રિયા વખતે પીડાનાશકનો ઉપયોગ કરી શકે ?

ગુરુની પીડાકારક શસ્ત્રક્રિયાને સમજવા કયા પ્રકારનો અભિગમ જરૂરી છે ? ઘણીવાર સભાનતા જ પીડાને ઓગાળી દે છે. ઘણીવાર હું માત્ર પીડાનો નિર્દેશ કરુ છું. પછી તે અદશ્ય અને બાષ્પીભૂત થઈ જાય છે.

હવે આ પીડાકારક શસ્ત્રક્રિયા માટે કયો સાચો અભિગમ છે ? ગુરુ તમને જે કંઈ પીડા આપે છે તે તમારા સારા માટે જ છે તેના પર વિશ્વાસ રાખવો. તમારા માટેનો અમર્યાદિત પ્રેમ અને ધ્યાનને કારણે જ શસ્ત્રક્રિયા છે. આ સ્પષ્ટતા પછી તમે ગમે એટલા દુ:ખી થાવ તો પણ ગુરુ તમારા માટે જે કંઈ કરે છે તેમાંથી તમે ઊંડાણથી પસાર થાવ છો. માત્ર એક દષ્ટિથી ગુરુ તમારા પર જે પ્રેમ અને દયા વરસાવે છે તે જ તમારા માટે પીડાનાશક છે.

તમને પીડા એટલે થાય છે કે તમે તેને પીડા તરીકે વિચારો છો અને પીડાની છાપ તેના પર મારો છો. સામાન્ય માણસ જે શીખવવામાં આખી જિંદગી લઇ લે છે અથવા સો વર્ષો અથવા થોડાક જન્મો લે છે તે વસ્તુ ગુરુ બે થી ત્રણ સેકન્ડમાં શીખવે છે. ગુરુ  એક તીવ્ર જીવન છે. તે તમારી 'ગાંઠ' ને ઉખાડીને ફેંકી દેશે. એટલે

એ તીવ્ર પ્રક્રિયા હોય તો પણ તે શીઘ્ર છે માટે ગુરુ પાસે જવું જોઈએ. ઉપરાંત, ગુરુ તમારી સાથે શું કરે છે એ તમે સમજી લેશો તો તે તમારા જીવનની અંતિમ ઘટના છે એમ તમે તેને આનંદથી અનુભવશો.

વધુ એક વાત- તમારા જીવનને ઘણી બધી ગ્રંથિઓ (ગાંઠ) સાથે જીવવાના અનુભવની પીડા, તે ગ્રંથિઓને ગુરુ દૂર કરે તે પીડાથી પણ ખરાબ હોય છે. ગ્રંથિઓને દૂર કરવામાં બસ થોડી ક્ષણો જ લાગે છે. ગુરુ તેને દૂર કરે એટલી જ.

તમે આ પ્રક્રિયાને સમજશો પછી રૂપાન્તરને તમે પીડાનું નામ નહીં આપો. તમે માત્ર તેને આવકારશો જ નહીં પણ તમારી અચેતન અવસ્થામાં તમારી ભીતર છૂપાયેલું કંઈક બહાર લાવીને દૂર કરાયું છે માટે તમે તેમના આભારી પણ રહેશો.

## ધ્યાનની પ્રયુક્તિઓ

### પીડા પર ધ્યાન આપો

પીડા એટલે ધ્યાનનો અભાવ. તેનો ઉપાય એટલે તમારી ઉપસ્થિતિ. પોતાને સાજા કરવાની એક ખૂબ જ સુંદર અને સરળ  યુક્તિ છે. તેમાં તમારી ઉપસ્થિતિને રોગી અંગ અથવા પીડિત મન તરીકે બદલવામાં આવે છે. જ્યારે તમે પીડા અથવા યાતના અનુભવો ત્યારે આનો પ્રયત્ન કરી શકો છો. પીડાનાશક દ્રવ્યો કરતાં ચોક્કસપણે આ વધુ સારો વિકલ્પ છે. તેની આડઅસર ઘણીવાર મૂળ ફરિયાદ કરતાં પણ બદતર હોય છે.

આનો અખતરો કરી જુઓ. ધારો કે કોઈ અકસ્માતને કારણે તમે પીડાવ છો અથવા તમને પગમાં પીડા થાય છે. અંધારી રૂમમાં સૂઈ જાવ. તમારા આખા શરીરને ભૂલી જવાનો સભાનપણે પ્રયત્ન કરો અને પીડા કરનાર એક જ જગ્યાએ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. જો તે માનસિક પીડા છે તો તમારા આખા શરીરને ભૂલીને પીડા આપનાર તે ઘટના પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તમે જ્યારે 'પીડા' અનુભવો ત્યારે પ્રયત્નપૂર્વક તમારા મનમાંથી 'પીડા' શબ્દને દૂર કરો.

તમારો માનસિક પ્રલાપ સતત તમને કહેશે કે તમને પીડા થાય છે. તેને બંધ કરો. ભીતરથી અનુભવો, ખુલ્લા મનથી અનુભવો. તમારા મનની અંદર શું થઈ રહ્યું છે તે અનુભવો. તમને તરત જ લાગશે કે તમારું મન પીડાનો અતિરેક જ કરતું હતું. પીડાના કેન્દ્રમાં તમારી સભાનતા રાખો તો જોશો કે તરત જ તે સંકોચાઇને પીડાનું માત્ર એક નાનું બિંદુ બની જશે. આ બિંદુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને તરત જ તમે શોધી શકશો કે પીડા અદ્રશ્ય થઈ ગઈ છે અને તેની જગ્યાએ માત્ર પરમ સુખ છે !

### પીડાના સાક્ષી બનો

તમારા શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં થતી પીડાને ઓગાળી નાખવાની આ એક યુક્તિ છે.

જ્યારે તમે શારીરિક પીડાનો સામનો કરો છો ત્યારે સહજતાથી શરીરના તે ભાગમાં થતી પીડાની લાગણીને જુઓ. તમે જોશો કે પહેલા ત્યાં પીડાનાં મોટા મોજાં હતાં પણ હવે તે એક બિંદુમાં રહ્યાં છે અને અદ્રશ્ય પણ થઈ ગયાં છે. જે સમયે તમે શારીરિક ઘાયલ થાવ છો તે જ સમયે તમારી બુદ્ધિશક્તિ તે ભાગને સાજો કરવા દોડી આવે છે. શક્તિની આ દોડને જ તમે 'પીડા' નું નામ આપો છો. શક્તિની આ દોડ અને સાજા કરવાની પ્રક્રિયાને તમે સહજતાથી જોશો તો પીડા દૂર થઈને સાજા થઈ જશો. આપણે જો આ સમજી જઈશુ તો આપણે

## તમારી અંદરની જ 'એમ્બ્યુલન્સ સીસ્ટમ' ને તમે પીડા કહો છો !

પીડાને દબાવીએ નહીં તેનાથી દુ:ખી નહીં થઈએ પણ સ્વાભાવિકપણે સાજા થવાની શરીરની શક્તિને સહકાર આપીશું.

*મારા પોતાના અંગત અનુભવથી હું આ કહી શકું છું. એક વાર એક જણે કારનો દરવાજો બંધ કર્યો અને મારી આંગળી તેમાં આવી ગઈ. મારી આસપાસના લોકો વ્યથિત થઇ ગયા અને પ્રાથમિક સારવાર આપવા દોડવા લાગ્યા. મેં તેમને ચિંતા ન કરવા જણાવ્યું.*

*મારી આંગળીઓ સૂઝવા લાગી ત્યારે મારા શરીરમાં શું થાય છે તે મેં જોયું. મારા નાભિકેન્દ્રથી એક શક્તિ મારી આંગળી તરફ વહી રહી હતી. તાત્કાલિક પરિસ્થિતિમાં મારી શરીરની બુદ્ધિ પ્રતિક્રિયા કરી રહી હતી. અને પોતાની જાતે જ સારું થઈ ગયું.*

તમારી અંદરની જ 'એમ્બ્યુલન્સ સીસ્ટમ' ને તમે પીડા કહો છો ! પીડા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી તમે શરીરથી પણ વધુ કંઈક છો એવી અનુભૂતિ થાય છે. તમારી ભીતરની શક્તિને સ્પર્શીને તમે શરીર-મનથી પણ વધુ કંઇક છો તેવું તમે અનુભવો છો.

'પીડા' કે 'યાતના' શબ્દને પીડા સાથે સાંકળ્યા વિના જ પીડાને તીવ્રતાથી અનુભવો. એક ક્ષણે તમને પીડા તીવ્ર લાગશે પણ બીજી જ ક્ષણે તે અદૃશ્ય થઈ જશે. ઓગળી જશે.

તમારા શરીરના જે ભાગને શક્તિની જરૂર છે ત્યાં શક્તિને વહાવીને લઈ જવા માટે તમારું શરીર બુદ્ધિશાળી છે. પણ 'પીડા' એવું નામ આપીને તમે તે શક્તિના વહેણને દબાવો છો. શરીરના તે ભાગને સચેત કરી શક્તિને વહેવા દો. જિજ્ઞાસાથી શક્તિનાં વહેણ તરફ જુઓ. સંપૂર્ણપણે બાહ્ય તત્ત્વ બનીને રહો. આંતરિક પ્રક્રિયામાં ભાગ ના લો. શક્તિને તે ભાગ તરફ વહેવા દો અને કામ કરવા દો. તમે જોશો કે બધું સાજું થઇ ગયું છે.

# ઇચ્છા એક પ્રેરકશક્તિ

ભય અને ઇચ્છા આપણી પાયાની શક્તિઓ છે. તેના દ્વારા આપણું જીવન ચાલે છે. આપણે ઇચ્છા દ્વારા જ કંઇક મેળવવા અથવા ક્યાંક પહોંચવા ક્રિયાશીલ થઇએ છે અથવા તો કંઇક અનુભવવુ નથી એવા ભયથી આકર્ષણ અને અપાકર્ષણ એ માત્ર અણુની શક્તિ નથી પણ તે માનવીય વ્યવહાર માટે જરૂરી છે.

## તમારી ખરી ઇચ્છાઓને ઓળખો

માનવીય જીવનમાં ઇચ્છા એક મોટુ પ્રેરકબળ છે. તમારા જીવનમાં તમે મોટા ભાગે ક્યાં તો ઇચ્છા અથવા ભયથી દોરાયેલા છે આપણને ઘણી ઇચ્છાઓ હોય છે અને આપણને એમ લાગે છે બધી જ ઇચ્છાઓ પરિપૂર્ણ કરવા આપણી પાસે શક્તિ નથી. જૈન ધર્મની પરંપરા અનુસાર આપણી ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરવા ભગવાને આપણને પૂરતી શક્તિ અને ક્ષમતા આપી છે. પણ આપણામાંના ઘણા બધા આ પ્રમાણે વિચારતા નથી કેમ?

સાચી ઇચ્છાઓ અને બીજા પાસેથી લવાયેલી ઇચ્છાઓમાં તફાવત છે. આપણી સાચી ઇચ્છાઓ આપણી જરૂરિયાતો કહેવાય છે. કોઇની પાસેથી લવાયેલી ઇચ્છાઓ આપવા અભાવ છે. આપણી સાચી ઇચ્છાઓ પૂરી કરવા આપણી પાસે પૂરતી શક્તિ છે. આપણી સાચી ઇચ્છાઓ શું છે ?

લાઇફ બ્લીસ પ્રોગ્રામના લેવલ-૨ની એક બેઠકમાં એકવાર લોકોને તેમની ઇચ્છાઓ, જરૂરીયાતો અને અભાવની સૂચિ બનાવવાનું કહેવામાં આવ્યું. પછી તે ઇચ્છાઓ પર તે લોકોએ ધ્યાન કર્યું. ધ્યાન પતી ગયા પછી મેં તેમને સૂચિ બનાવેલી ઇચ્છાઓને યાદ કરવાનું કહ્યું. તેમણે લખેલામાંથી બહુ થોડું જ તેમને યાદ આવ્યું. તેમની ઇચ્છાઓ પાંદડાથી ભરેલા એક વૃક્ષ જેવી છે. પણ ધ્યાન કરતી વખતે વૃક્ષ પરથી સૂકાયેલા અને મરી ગયેલા પાંદડા ખરી ગયા. જે પાંદડાઓ વૃક્ષ પર રહ્યા તે સોનાની જેમ ચમકતા હતા. જો તમે આંતરીક તીવ્ર ઇચ્છા અને ભેગી કરેલી ઇચ્છાને સમજી જશો તો આપોઆપ જ આધ્યાત્મિક વિકાસ થશે.

જ્યારે આપણી ઇચ્છાઓ સાચી છે, આપણી સાચી જરૂરિયાત છે, આપણી ભીતરી શક્તિથી તે જ્યારે અભિવ્યકત થાય છે ત્યારે તેને પૂર્ણ કરવા આપણે વલખાં મારતા નથી. કુદરતી રીતે જ આ ઇચ્છાઓ પરિપૂર્ણ થશે એવું સમજાય છે.

## પરિપૂર્ણતા માટેની સાચી ઇચ્છા

જ્યારે તમારું માથુ દુઃખે છે ત્યારે તમે તે સ્થિતિમાં અનુકૂળતા અનુભવતા નથી કારણ કે તમે જાણો છો કે તે તમારી સાચી પ્રકૃતિ નથી. માથુ ન દુઃખવું એજ તમારી સાચી પ્રકૃતિ છે. એ જ રીતે જ્યારે તમને કંઇક ઇચ્છા થાય છે. ત્યારે તમે તરત જ તેમાંથી બહાર આવવા માંગો છો કારણ કે સંપૂર્ણ પરિપૂર્ણતા એ તમારી પ્રકૃતિ છે અને ઇચ્છાઓ આ પરિપૂર્ણતામાં અસંતુલન ઉભુ કરે છે. બે મહત્ત્વના સત્યો સમજી લેવા જરૂરી છે. :

(૧) પરિપૂર્ણતાના એક જ લક્ષ્ય તરફ ઘટતી ઘટનાઓની લાંબી સાંકળ એટલે તમારું જીવન. તમે ખાવ, પીઓ, સંબંધ બનાવો, સંપત્તિ બનાવો, મજા કરો એ બધુ જ પરિપૂર્ણતાના અનુભવ માટે છે. સીધું જ શોધવા કરતાં તમે વિવિધ દિશાોમાં પરિપૂર્ણતાને શોધો છો.

(૨) પરિપૂર્ણતા તમારી અંદર છે એ જ તમારી પ્રકૃતિ છે. તેથી જ અપરિપૂર્ણતાની સ્થિતિમાંથી બહાર આવવાનો તમે પ્રયત્ને કરો છો.

તમે પરિપૂર્ણતાને શોધો છો એનો અર્થ છે તમે પરિપૂર્ણતાને જાણો છો. નહીં તો તમે શોધત જ નહીં ! જ્યારે પણ તમારા જીવનમાં તમે પરિપૂર્ણતા અનુભવો છો ત્યારે ફરીથી તેને અનુભવની એક આશા પણ હોય છે અને તેથી જ તમે જીવન લંબાવો છો.

## ઇચ્છા-જ્ઞાન-કર્મ

ઇચ્છા જે શુદ્ધ છે અને કોઇ એક વસ્તુ કે વ્યક્તિ સાથે સીધી સંકળાયેલ નથી તે તમારામાં ઉભરાતી એક શક્તિ છે. આ જ ઇચ્છાશક્તિ છે.

નાભિમાંથી શક્તિ, શુદ્ધ શક્તિ તરીકે આવે છે. હૃદયમાં આ શક્તિ ઇચ્છાશક્તિમાં પરિવર્તિત થાય છે. પછી તે કંઠપ્રદેશમાં શબ્દોમાં પરિણમે છે. જ્યારે આ શક્તિ શબ્દોમાં રૂપાંતરિત થાય છે ત્યારે વાક એટલે વાણી કહેવાય છે. નાભિપ્રદેશથી આવતી આ શક્તિ રૂ જેવી છે. કંઠપ્રદેશમાં આ રૂ દોરો બની જાય છે. અથવા તો તમે આ પ્રમાણે કલ્પના કરી શકો – નાભિમાંથી આવતી શક્તિ પીગળેલા લોખંડ જેવી છે અને કંઠ એ ભઠ્ઠી જેવો છે જ્યાં ઉત્પાદન થાય છે !

આ વાણીશક્તિ મગજ તરફ જાય છે. ત્યાં તે જ્ઞાન તરીકે રહે છે અથવા આદેશ તરીકે પરિવર્તન થાય છે. આ શક્તિ મગજમાં જ્ઞાનશક્તિ તરીકે રહે છે. દા.ત. શરીર સાથે સંબંધિત ઇચ્છાશક્તિ જ્ઞાન બની જાય છે.

બીજો વિકલ્પ એ છે કે શબ્દો આદેશમાં પરિવર્તિત થાય છે અને કાર્યરત પણ થાય છે. આ આદેશ આખા શરીરમાં પહોંચે છે અને તેમને તે પ્રમાણે પ્રવૃત કરે છે. આ ક્રિયાશક્તિ કહેવાય છે. દા.ત. શરીરસંબંધિત ઇચ્છાશક્તિ તમારા શરીરના હલનચલન દ્વારા એટલે કે ક્રિયાશક્તિ દ્વારા અભિવ્યક્ત થાય છે.

તમારી ભીતરથી ઉદ્‌ભવેલી ઇચ્છાશક્તિ કંઠપ્રદેશમાં જ્ઞાનશક્તિમાં અને ક્રિયાશક્તિમાં રૂપાંતરિત થાય છે. જો શક્તિનું યોગ્ય રીતે સંચાલન અને રૂપાંતરણ કરવામાં ન આવે તો શુદ્ધ ઇચ્છાશક્તિનથી જ્ઞાન અને ક્રિયા અલગ થઇ જાય છે. જ્ઞાન અને ક્રિયાનો ઇચ્છાશક્તિ સાથે મેળ થવો જરૂરી છે. ત્યારે જે તેનાથી ઇચ્છાઓનું એક ગુણવત્તાવાળુ મંડળ બને છે જે તમને શુદ્ધ ઇચ્છાઓ સુધી લઇ જનાર જ્ઞાન અને ક્રિયા સુધી લઇ જાય છે !

ધારો કે મિલિયન ડોલર બનાવવાની તમારી ઇચ્છા છે. જો તને યોગ્ય રીતે જ્ઞાનમાં રૂપાંતરિત કરવામાં આવે

તો તમે યોગ્ય આયોજન કરશો. જો ઇચ્છાશક્તિને તમે વધુ ને વધુ જ્ઞાનમાં રૂપાંતરિત કરશો અને ક્રિયામાં નહીં, તો તમે માત્ર તેના વિચારો જ કરતા રહી જશો. માત્ર હવામહેલ બનાવતા રહેશો !

જો તમે ઇચ્છાશક્તિને જ્ઞાનમાં ઓછી અને વધુ ને વધુ ક્રિયામાં પરિવર્તિત કરશો તો તમે નિશ્ચિંત કામ પુરૂ કરશો. દા.ત. તમે લોસ એંજલસથી ન્યુયોર્ક સુધી ટ્રક ચલાવવાનું અઘરું કામ કરશો તો શું એ રીતે મિલિયોનેર બનશો? ત્યાં ક્રિયા છે પણ સાચુ જ્ઞાન નથી. તેથી ઇચ્છાનું જ્ઞાન અને ક્રિયામાં યોગ્ય રૂપાંતર થવું જરૂરી છે. પરતુ જાગૃકતાના અભાવના કારણે યોગ્ય રૂપાંતર થતું નથી.

જ્યારે તમે પ્રમાણિક છો અને ઇચ્છા સાથે સંકળાયેલા છો ત્યારે કોઇ મૂંઝવણ હોતી નથી અને રૂપાંતર યોગ્ય જ થાય છે.

## પ્રેમશક્તિ

તમે આ પ્રકારની અનેક ઘટનાઓનો અનુભવ કર્યો હશે. એક સ્ત્રી જે ભીડવાળી ગલી ઓળંગતા પણ ડરે છે તે જ્યારે તેના બાળકને રોડ પર દોડતા જુએ છે તો પોતાની સુરક્ષાની જરાય ચિંતા કર્યા વિના બાળકને બચાવવા રોડ પર દોડી જાય છે.

આપણે સમજવું જોઇએ કે કઇ રીતે અચાનક તેના બધા જ ભય દૂર થઇ ગયા. તેનું કારણ એ છે કે તેના બાળક પ્રત્યેનો તેનો પ્રેમ તેની ભીતર રહેલ માતૃત્વને જગાડી દે છે. પ્રેમના પ્રત્યેક સંબંધમાં આ જ છે. જ્યારે કોઇની અંદર પ્રેમની લાગણી ખીલે છે ત્યારે વ્યકિતની અંદર રહેલા બધાજ ભય જતા રહે છે.

પ્રેમ અને મોહમાં પ્રચૂર શક્તિ છે. જો તમારા મૂલાધારમાં પ્રચૂર શક્તિ છે તો તે તરત જ બીજા બધા ચક્ર પર સવાર થાય છે. તમારા સ્વાધિષ્ઠાનચક્રમાં કોઇ ભય અને મણિપુરચક્રમાં કોઇ ચિંતા રહેતી નથી. જ્યારે મૂલાધારચક્રમાં પૂર્ણ શક્તિ હોય છે ત્યારે આ બધા ઉચ્ચ ચક્રો કામ કરતા નથી. માણસની જાણ બહાર જ એક અજાણી શક્તિ તેનામાં ઉત્પન્ન થાય છે. અને આ શક્તિ બાહ્ય વિશ્વમાં પણ પ્રસાર પામે છે.

જુદા જુદા લોકો જુદી જુદી લાગણીઓ તમારી અંદર ક્રિયારત થશે તમારો પ્રેમી હશે તો તમારામાં પ્રેમની લાગણી જાગશે. જો તમારે પુત્ર કે પુત્રી હશે તો માતૃત્વની લાગણી જાગશે. તમારું મન જુદી જુદી લાગણીઓના અનુભવને સ્વીકારવા તૈયાર થશે તો તે તમારામાં ખીલી જશે.

જો તમે મુક્ત મનના હશો તો જીવનમાં જે કોઇ વ્યક્તિ તમને મળશે તે તમને વધુને વધુ ખીલવાના કારણ બનશે. પરંતુ જો તમે અહંકારી હશો તો તમારી પત્ની કે પ્રેમી પણ તમને ખીલવવાના કારણ નહીં બની શકે. એક પતિ-પત્નીના કે પ્રેમીના સંબંધમાં બંધાતા પહેલા તમારે અહંકારરહિત મુક્ત મન બનાવવાની જવાબદારી સ્વીકારવી પડશે. પછી તમારી લાગણી જ તમારામાં નિત્ય પરિવર્તન લાવશે. જો આ નિત્ય પરિવર્તન તમારા જીવનમાં નથી થતું તો તમે જીવનનું એક મહત્ત્વનું પાસુ ગુમાવો છો.

આપણે સાચો પ્રેમ કેમ અનુભવી શકતા નથી ? તે ભૂતકાળની આપણા સંસ્મરણો-સંસ્કારને કારણે થાય છે. ભૂતકાળ સાથે જોડાયેલ ઘણી બધી વસ્તુઓથી આપણું આંતરિક મન ભરાયેલું છે. તેથી વર્તમાન સમયને આ આંતરિક મન પ્રાપ્ત થતુ નથી. તમારા ભૂતકાળના સંસ્મરણો જેને તમે બહુ ચાહો છો, તેની

સાથે મેળ ખાય એવા લોકો કે વસ્તુને જ તમે પ્રેમ કરી શકો છો. ભૂતકાળની એ આસક્ત લાગણીઓને જો તમે છોડી દેશો તો તમને લાગશે કે તમારી ભીતર કેટલો બધો અવકાશ છે. પછી તમારી સમક્ષ આવતી કોઇ પણ વ્યક્તિ સાથે તેના ભૂતકાળ વિશે પૂછ્યા વિના તમે સીધા જ મુક્તમને મળો છો.

## મોહથી પ્રેમ સુધી

પ્રેમ અને મોહ વચ્ચે માણસ હંમેશા મૂંઝાય છે તેઓ એવું વિચારે છે કે માત્ર પ્રાણીઓમાં જ મોહ હોય છે. ખરેખર તો સંભોગના સમયે પ્રાણીઓમાં જ શુદ્ધ મોહ હોય છે ! પરંતુ માણસો તો મોહમાં કે પ્રેમમાં હોતા જ નથી ! અને તેથી જ તેઓ અસંતોષી અને અપરિપૂર્ણ હોય છે.

સંભોગ એ કાર્બન છે, પ્રેમ એ હીરો છે. સંભોગ કાદવ છે. પ્રેમ કાદવમાં ઉગતુ કમળ છે. આ એક જ તત્ત્વ છે – પણ તમને તેની પ્રક્રિયા ખબર હોવી જોઇએ. તમારી અપેક્ષાઓ છોડી દો. તમારી અંદર પ્રચૂર શક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ થશે.

## તમારી અંદર રહેલા પુરુષ અને સ્ત્રીને જાણો

આપણે જાણીએ છે કે જીવવિજ્ઞાન અનુસાર કોઇ પુરુષ ૧૦૦% પુરુષ હોતો નથી અને કોઇ સ્ત્રી ૧૦૦% સ્ત્રી હોતી નથી. પુરુષ ૫૧% પુરુષ અને ૪૯% સ્ત્રી હોઇ શકે છે. એજ પ્રમાણે સ્ત્રી ૫૧% સ્ત્રી અને ૪૯%પુરુષ હોઇ શકે છે. માત્ર ૧% નો ફેર હોય છે, કદાચ વધારે પણ.

પિતા અને માતાની શક્તિમાંથી તમારો જન્મ થયો છે. પછી તમે માત્ર પુરુષ કે સ્ત્રી કઇ રીતે હોઇ શકો છો ? આપણે સ્વીકારીએ કે ના સ્વીકારીએ પણ આપણે પુરુષ અને સ્ત્રી બંનેની શક્તિનાં બનેલા છીએ. આપણે અખંડ છીએ, વહેંચાયેલા નથી. તમારા જન્મથી જ સમાજ તમને પુરુષ કે સ્ત્રી તરીકેની છાપ મારે છે. અને તે પ્રમાણે તમે વ્યવહાર કરો એવી અપેક્ષા રાખે છે. માણસનો મૂળ સ્વભાવ પરિપૂર્ણતા છે. પોતાના જ ગુમાવેલ અડધા ભાગને તે બહારની દુનિયામાં શોધવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પુરુષ બાળક સ્ત્રીને શોધે છે અને સ્ત્રી બાળક પુરુષને શોધે છે. અને અહીં જ સંભોગના વિચારની શરૂઆત થાય છે.

આપણો 'સાથી' કેવો હશે તેના વિચારથી જ શોધ શરૂ થાય છે.

*વાર્તા :– એક ૯૦ વર્ષનો વૃદ્ધ પુરુષ રોજ સમુદ્રકિનારે બેસતો અને આવતા જતા લોકોને જોતો. એક માણસ જેણે આ જોયું તે તેની પાસે ગયો અને પૂછ્યું – તમે રોજ અહીં બેસીને શું કરો છો ?*

*વૃદ્ધ માણસે જવાબ આપ્યો – 'મારી પત્ની બની શકે તેવી સ્ત્રીને શોધું છું' પેલો માણસ આવા જવાબથી સજ્જડ થઇ ગયો અને તેણે પૂછ્યું– 'તમારી યુવાનીમાં તમે કેમ ના શોધી ?'*

*વૃદ્ધ માણસે કહ્યું – 'હું જ્યારે ૩૦ વર્ષનો હતો ત્યારથી શોધું છું'*

*પેલો માણસ આશ્ચર્ય પામીને પૂછે છે – તમે કયા પ્રકારની સ્ત્રી શોધો છો ?*

*તેણે જવાબ આપ્યો હું એકદમ સંપૂર્ણ સ્ત્રીને શોધું છું.*

*પેલા માણસ પૂછ્યું 'તો અત્યાર સુધી એક પણ મળી નથી ?'*

*વૃદ્ધે કહ્યું – મારે જેવી સ્ત્રી જોઇતી હતી તેવી એક મળી હતી પણ તે પણ કંઇ જામ્યુ નહીં.*

*પેલા માણસે પુછ્યું – કેમ ?*

*વૃદ્ધ માણસે કહ્યું – 'તે સંપૂર્ણ પુરુષની શોધમાં હતી'*

જ્યારે આપણે નક્કી કરેલા વિચારો અનુસાર સાથી શોધીએ છીએ તો આમ જ થાય છે. પરંતુ ઘણા સમય પછી આપણી માનસિક છબી અનુસારનું લાગતું એવું કોઇ અચાનક મળી જાય છે. આ સ્થિતિમાં આપણે પ્રેમમાં પડીએ છીએ. પ્રેમમાં પડવા પાછળનું આ જ વિજ્ઞાન છે. એ નોંધ્યું છે કે પ્રેમમાં પડીએ છીએ પ્રેમમાં ઉઠતા નથી ! આપણી  જરૂરિયાતો અને અપેક્ષાઓને કારણે આપણે જેવું જોવા ઇચ્છીએ છીએ તેવું જ જોઇએ છીએ. જ્યાં સુધી આ અંતર જાળવવામાં આવે છે ત્યાં સુધી બધું સરળતાથી ચાલે છે. આપણી કલ્પનાઓને આપણે એકબીજા પર ઠોકી બેસાડીએ છીએ. પણ જેવા આપણે વ્યક્તિના વધુ નજીક આવીએ છીએ, કલ્પના અને વાસ્તવિકતા તદ્ન ભિન્ન છે એમ જણાય છે.

આપણે એ સમજવું જરૂરી છે કે કોઇ પણ વ્યક્તિ આપણી કલ્પના અનુસારની હોતી નથી કારણ કે કલ્પના વાસ્તવિકતાના આધારે બનેલી હોતી નથી ! કોઇ પણ કલ્પના વાસ્તવિકતા સાથે મેળ ખાતી નથી, કારણ કે અંતે તો એ માત્ર કલ્પના છે !

## સર્વોત્કૃષ્ટ કીમિયો

કીમિયો એટલે શું ? તાંબુ કે લોખંડ જેવી હલકી કક્ષાની ધાતુને રાસાયણિક પ્રક્રિયા દ્વારા સોનામાં રૂપાંતરિત કરવી તે કીમિયાગરી. એ જ પ્રમાણે જ્યારે આપણે પરિપકવ થઇએ છે ત્યારે મોહની મૂળ લાગણી પ્રેમમાં પરિણમે છે તે ઉચ્ચતમ લાગણી છે.

એ પ્રમાણે તમારી અંદરની કલ્પનાની અશુદ્ધિઓ દૂર કરો, સંબંધોમાં મિત્રતાની શુદ્ધતા ઉમેરો અને તમારી ધીરજ સાથે તેની પ્રક્રિયા થવા દો. શરૂઆતમાં તમારામાં આવેલો બદ્દલાવ સમજી નહીં શકાય. તમારી માન્યતાઓ અને વિશ્વાસથી આગળ વધો. તમારી શક્તિ અને સામર્થ્ય તમારી આસપાસના લોકોને હકારાત્મક રીતે સ્પર્શી જશે.

પ્રેમમાં મિત્રતા ઉમેરો. અત્યાર સુધી બીજી પર પોતાનો હક્ક જમાવવાનો આપણો મોહ એક પ્રકારની ઉંડે રહેલી હિંસા જ છે. સંબંધમાં મિત્રતા લાવો. તમારા સાથીને તે જેવા છે તેવા આવકારો માત્ર એટલું જ નહીં પણ તેમનાં મન, શરીર અને પ્રાણ જેવા છે તેવા આવકારો. પછી જોશો કે મોહ પ્રેમમાં પરિણમે છે અને તમે એક નિત્ય આનંદ અનુભવશો.

પ્રેમથી માણસને જીવન મળે છે, ચેતના મળે છે ! પ્રેમ વિના માણસ માત્ર એક તુચ્છ વસ્તુ બની જાય છે ! પ્રેમ વિના જ જો તમે કોઇ સુંદર સ્ત્રી કે પુરુષ તરફ જોશો અને તેમની પાસેથી તમે શું મેળવી શકશો એવી યોજના કરશો તો તે તમારા માટે માત્ર એક વસ્તુ છે જો તેના તરફ પ્રેમથી જોશો તો જ તે વ્યક્તિ જીવંત છે, ચેતન છે.

બ્રહ્મચર્ય એ બીજુ કંઇ નથી પરંતુ તમારી અંદર દબાયેલ તમારા સાથીની ઝંખના ન કરવી તે છે. જો તમે પુરુષ છો તો અનુભવશો કે તમારી અંદર રહેલ સ્ત્રીસાથી વગર તમે હવે વધુ સમય રહી શકતા નથી. તમે પરણેલા હો કે ના હો પણ જો આ પરિપૂર્ણતા થઇ જાય છે તો તમે શાંત થઇ જાવ છો. પછી તમારા વૈવાહિક જીવનમાં પણ તમે બ્રહ્મચારી છો ! અને આ જ સાચું બ્રહ્મચર્ય છે.

## ધ્યાનની પ્રયુક્તિઓ

### દુઃખહરણના ધ્યાન

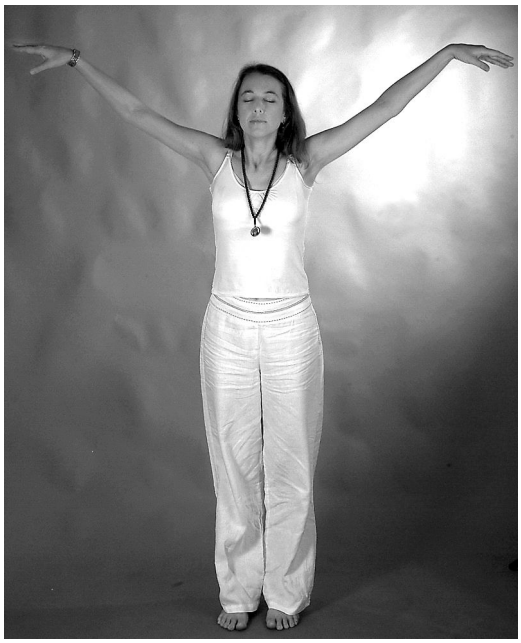
કુલ સમય ૩૦ મિનીટ

ધ્યાનની આ પદ્ધતિ તમારી અંદર દબાયેલી બધી લાગણીઓને બહાર લાવશે.

શ્વાસોચ્છવાસ આપણા મગજ સાથે સંકળાયેલ છે. તમારા વિચારો શાંત હશે તો શ્વાસોચ્છવાસ હળવા હશે. તમારા વિચારો ક્રોધયુક્ત હશે તો શ્વાસોચ્છવાસ પણ એ પ્રમાણે હશે. ખાલી પેટે, સવારે આ પદ્ધતિનો અભ્યાસ તમે કરી શકો છો. દુઃખહરણના ૨૧ દિવસો તમારા આખા વ્યક્તિત્વને બદલી નાખશે અને તમારા ચહેરા અને શરીરમાં એક પ્રકારની ચમક આવશે.

### પ્રથમ સોપાન : ૧૦ મિનીટ

તમારી આંખો બંધ રાખી ઊભા રહો. ધ્યાનની પદ્ધતિના પહેલા સોપાનમાં તમારી માનસિક પદ્ધતિને ઊંડા શ્વાસો દ્વારા સંપૂર્ણપણે જાગ્રત કરવામાં આવે છે. આ શક્તિ તમારી બધી જ દબાએલ લાગણીઓને બરફની જેમ ઓગાળી દે છે. તમારું મોં બંધ કરીને નાક દ્વારા ઉંડા શ્વાસ લો. તમારા હાથ હલાવો, તમારા ઘૂંટણ



વાળો, નીચા વળો અને પછી ઉભા થાવ. શ્વાસ લેતાં લેતાં તમારા ઘૂંટણથી વળો, ઉભા થાવ, હાથ ઉપર-નીચે કરો અને એક પક્ષીની જેમ ઉડો.

હલનચલનની આ પ્રક્રિયા ધીમે ધીમે કરો અનેઉભા થતી વખતે શ્વાસ લો અને નીચા વળતી વખતે શ્વાસ બહાર કાઢો.



## બીજું સોપાન : ૧૦ મિનીટ

તમારી આંખો બંધ કરો અને શરીરના પ્રત્યેક અંગને ખેંચો પછી હળવા કરો. એક અંગને ખેંચો, હળવો કરો પછી બીજા અંગ પર જાવ. પગના પંજાથી શરૂ કરી પગ, જાંઘ, થાપા, પેટ, કમર, છાતી, ડોક. હાથ, આંગળી થી ખભા સુધી, ગળું અને ખભા, મોં અને અંતે માથા સુધી શરીરના બીજાં અંગો સુધી જાવ એ પહેલાં આગલાં અંગોને સંપૂર્ણપણે હળવા કરો. આ દસ મિનીટ પૂરી થતાં તમે ભીતરથી સંપૂર્ણ હળવા થઇ ગયા હશો, સંપૂર્ણ શાંત અને સ્વસ્થ થઇ ગયા હશો.

## ત્રીજું સોપાન : ૧૦ મિનીટ

તમારી આંખો બંધ કરી 'હું' કારનો જાપ કરો. જોરથી જાપ કરવાની જરૂર નથી. માત્ર હળવાશથી તેનો જાપ કરો. જાપ કરો ત્યારે તમારી ભીતર અને બહાર શું થાય છે તેને અનુભવો.



ધ્યાનની આ પદ્ધતિનાં પહેલાં બે સોપાન ત્રીજા સોપાનની તૈયારી માટે છે. ત્રીજું સોપાન જ સાચું ધ્યાન છે. તમે જ્યારે ત્રીજા ભાગમાં આવશો ત્યારે તમારું મન જાતે જ કોઇ પ્રયત્ન વિના શાંત થઇ ગયું હશે. મૌન તમારામાં બળજબરીથી લવાતું નથી તે તેની જાતે જ થાય છે.

હળવાશની આ સ્થિતિમાં સ્મિતભર્યા ચહેરા અને આનંદની લાગણી સાથે રહો. આ સમય દરમ્યાન તમને ઘણા બધા અનુભવો થશે. તમે ટી.વી. જુઓ છો એમ એને જુઓ. તમારા મનના પ્રત્યેક વિચારોને જુઓ.

# અપરાધભાવ એ જ મૂળભૂત પાપ

## અપરાધભાવ શું છે ?

ઇચ્છાઓની જેમ જ તમારામાં અપરાધભાવ પણ હોય છે. અપરાધભાવ ઇચ્છાનો વિરોધી છે. ઘણીવાર કંઇક ઇચ્છા કરીને તમને એવો અપરાધભાવ થાય છે કે આની ઇચ્છા કરવી બરાબર નથી. તમારી ઇચ્છાઓ પૂરી થાય ત્યારે તમને અપરાધભાવ થાય છે. કારણ કે તમને એમ લાગે છે કે તમે જે પ્રાપ્ત કર્યું છે તેના માટે તમે લાયક નથી. તમારી ઇચ્છાઓ પૂરી ના થાય તો પણ તમને અપરાધભાવ થાય છે કેમ કે તમને એમ લાગે છે કે તમને જે મળવું જોઇતું હતું તે મળ્યું નથી. ઇચ્છાઓ એકધારી રીતે આપણને અપરાધભાવ તરફ લઇ જાય છે.

અપરાધભાવ એ બીજુ કંઇ નથી પણ તમારી સજ્ઞ બુદ્ધિ દ્વારા તમારા ભૂતકાળના નિર્ણયો અને કામોનું થતું અવલોકન છે.

દા.ત. તમે જ્યારે શાળામાં હશો ત્યારે તમે કેટલાક ખરાબ શબ્દો બોલ્યા હશો અને તેના કારણે મિત્રતા તૂટી હશે. હવે આટલા વર્ષો પછી અત્યારે તમારી પાસે જે બુદ્ધિ છે તેના દ્વારા તે ઘટનાનું મૂલ્યાંકન કરી અપરાધનો ભાવ કરવો યોગ્ય છે ? ના. એ સમયે તમારી પાસે એટલી જ બુદ્ધિ હતી માટે તમે એ પ્રમાણે વર્તન કર્યું. હવે તમારી પાસે સજ્ઞ બુદ્ધિ છે.

તમારી આજની બુદ્ધિથી ભૂતકાળનું મૂલ્યાંકન કરવું નિરર્થક છે.

### ભૂતકાળની નિરર્થકતા

જે ગયું છે તે ગયું છે જે થઇ ગયું છે તે થઇ ગયું છે. તમે તેને બદલી શકતા નથી. પણ જો તમે ભૂતકાળ વિશે સતત વિચારતા રહો અને અપરાધ ભાવ અનુભવો તો તમે તમારા વર્તમાન અને ભવિષ્ય બંન્નેનો નાશ કરી રહ્યા છો. જે ગયું છે તેના વિશે કશું થઇ શકતું નથી. તેથી અપરાધ ભાવ નકામો છે. તમે શું કરી શકો છો ? એ બધું પુનઃ ન થાય એ જ તમે કરી શકો છો. તે સમયે તમારી પાસે જેટલી અને જેવી બુદ્ધિ હતી એ પ્રમાણે તમે કર્યું હતું બસ.

આપણો ભૂતકાળ હંમેશા વીતી ગયો છે, તે મૃત છે. તેથી જ તે ભૂત કહેવાય છે. છતાં પણ આપણે તેની અસર થવા દઇએ છીએ. આપણે કેમ આમ કરવા દઇએ છીએ ? બે રીત :

(૧) જો તમે તમારી વર્તમાન બુદ્ધિ દ્વારા તમારા ભૂતકાળના નિર્ણયો અને કામોનું મૂલ્યાંકન કરો છો તો તમે તમારી અંદર અપરાધભાવ જગાડો છો.

(૨) જો તમે અત્યારના નિર્ણયો તમારા ભૂતકાળના અનુભવો પરથી કરો છો તો તમે ભૂતકાળને પુનરાવર્તિત કરી રહ્યા છો, કદાચ થોડી અદ્યતન સજ્જ શૈલીથી !

તમે એવી ને એવી ભૂલો કદાચ ના કરો તો પણ તમે એ જ અનુભવોની એ જ સપાટીની આસપાસ ફરો છો. આપણું મન હંમેશા ભૂતકાળના એ જ ચીલાચાલુ માર્ગ પર ચાલવા આપણને દબાણ કરે છે. તેથી આપણે એની એ જ ભૂલો પણ કરીએ છીએ.

## ત્રણ પ્રકારના અપરાધભાવ

ત્રણ પ્રકારના આપરાધભાવ આપણામાં મૂળિયાં નાંખે છે અને આપણી ચેતનાને મારી નાંખે છે.

૧. કુટુંબ દ્વારા નિર્માણ પામેલ
૨. સામાજિક નિયમો દ્વારા નિર્માણ પામેલ
૩. આપણા પોતાના દ્વારા નિર્માણ પામેલ

### આપણા કુટુંબ દ્વારા નિર્માણ થયેલ અપરાધભાવ

સાત વર્ષની વય પહેલાં તમારા પોતાના કુટુંબ દ્વારા કોઇ અપરાધ કર્યો હોય. તમે જો તમારા માતા-પિતાની ઇચ્છાને અનુસરો નહીં તો તેઓ તમારામાં અપરાધભાવ રોપે છે. તેઓ કહેશે કે તમે જે કરો છો તેને ભગવાન સ્વીકારશે નહીં. બિચારા ભગવાનને તો લોકો જે કંઇ તેમના વિશે કહે તે સ્વીકારવું પડે છે ! નહીં તો તમારા માતા-પિતા કહેશે કે તમારે તેમની ઇચ્છાઓનું માન રાખવું જોઇએ. તેમને દુઃખી કરીને તમને પણ દુઃખ થશે. આ પ્રમાણે સૌ પહેલાં તો કુટુંબ જ તમારામાં અપરાધભાવ રોપે છે. તમે તે અપરાધભાવ તમારા બાળકોને આપો છો. માથાના મુકટની જેમ પેઢીથી પેઢી સુધી આ અપરાધભાવ પહોંચે છે.

કોઇ ચોક્કસ રીતે કામો કેમ થાય છે તે સમજાવવાની બુદ્ધિ તમારામાં નથી માટે તમે તેને નિયમમાં બદલીને તમારા બાળકો પર તેનું આરોપણ કરો છો અને તે દ્વારા એક અપરાધભાવનું જ નિર્માણ કરો છો. દા.ત. બાળકોને ગોળ ગોળ ફરવાનું ગમે છે. તેઓને આમતેમ આળોટવાનું ગમે છે. તેમની શક્તિને આ પ્રમાણે કેન્દ્રિત કરવાની આ સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા છે પણ આપણે શું કરીએ છીએ? આપણે તેમને રોકીએ છીએ અને તેઓ પડી જશે એવા ભયનું તેમનામાં સર્જન કરીએ છીએ જ્યાં સુધી બાળક આપણી જેમ સખત, થીજેલું અને નિરસ ના થઇ જાય ત્યાં સુધી આપણે પ્રયત્નો કરીએ છીએ !

બાળક બહાર જઇને તાપમાં રમવા, ફૂલો એકઠાં કરવા કે ખુલ્લી હવામાં ઉછળકૂદ કરવા ઇચ્છે છે. પણ તેની માતા 'ના' કહેશે, કે તું તાપમાં રહીશ તો માંદો થઇ જઇશ. જો ઉંડાણથી જોશો તો જાણશો કે આમ ના કહીને તેને બાળકોને મર્યાદામાં બાંધ્યાનો, પોતે સત્તા વાપર્યાનો અનુભવ થાય છે. તે સૂર્યના તાપનું બહાનું કરશે પણ હકીકતમાં તે સમજવું મુશ્કેલ છે. માતાના કહેવાની બાળક પર ઘેરી અસર થાય છે. બાળકમાં અપરાધભાવ પેદા થાય છે. હવે બાળક બળજબરીથી ઘરમાં જ રહેશે અથવા માતાની નજર ચૂકવીને બહાર નીકળી જશે. ગમે તે રીતે પણ તેની સષુપ્ત શક્તિ દબાઇ રહી છે. જો તે બળજબરીથી ઘરમાં જ રહેશે, તો એની શક્તિ કુઠિંત રહેશે, એ જો બહાર નીકળી જશે તો કોઇ

પોતાને જોઇ લેશે એવી અપરાધ ભાવ જન્મશે. કશાય કારણ વિના આપણો અપરાધ ભાવ શા માટે ? બસ કેવળ સૂંચના તાપમાં રમવા જવા માટે ?!

બાળક મોટું થાય તેમ અપરાધભાવ તેની અંદર સ્થાયી થઇ જાય છે. તે મોટો થઇને પણ જ્યારે તાપમાં ઘાસમાં બેઠો હશે ત્યારે બાળપણની આ યાદો તેને સતાવશે. કારણ વગર જ તે દુઃખી થશે અને બેચેની અનુભવશે. તાપમાં બેસવાથી બેચેની નથી થઇ પરંતુ જૂની યાદો જાગૃત થઇ છે.

આ રીતે આપરાધભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી નાની નાની ઘટનાઓ ભેગી થઇ તમારી સ્વાભાવિક જીવનની પ્રક્રિયામાં અપરાધભાવ ઉત્પન્ન કરે છે.

## અપરાધભાવ અને સુખ

બાળક કુદરતી રીતે જે આનંદ અને સુખથી જીવે છે. તેને આપણે કેમ માણી શકતા નથી કે પ્રોત્સાહિત કરી શકતા નથી ?

જો તમે ઉંડાણથી જોશો તો જણાશે કે ખુશી પોતે જ અપરાધભાવ સાથે જોડાયેલ છે. એક નાનું બાળક અપરાધભાવ અંગે કંઇ જ જાણતું નથી – તે તો તોફાની અને સ્વભાવિક હોય છે. એટલે જ નાના બાળકને જોવું એ જ આકર્ષક હોય છે. તે જે કંઇ કરે છે તેમાં જ મસ્ત હોય છે. સભ્યતાના મહોરાંથી તે અજાણ હોય છે. તે હજુ પણ પ્રાકૃત અને નિર્દોષ છે. તેથી જ તેનામાં ઘણી બધી શક્તિ છે. તે આનંદ અને આશ્ચર્યથી ઉભરાય છે, અને તેની ભીતર ઉદ્‌ભવતી શક્તિથી તે અનુકંપિત થાય છે.

બાળક બધું જ માણવા ઇચ્છે છે. પરંતુ માતા–પિતા સમાજની–અપરાધભાવ, ગંભીરતા અને દંભ જેવી શરતોને આધીન હોય છે. બાળકને બૂમો પાડવી છે. કૂદાકૂદ કરવી છે. નાચવું છે. કેમકે આ તેની સ્વભાવિક અભિવ્યક્તિ છે. પરંતુ વડીલો તેમને રોકે છે. 'બુમો ના પાડો આ ખોટી ટેવ છે – સભ્યતાથી રહો અમારી જેમ સારું વર્તન કરો.' આમ મુક્ત અને ખુશ હોવાનું આપોઆપ જ અપરાધભાવની સાથે જોડાઇ જાય છે.

## સમાજ દ્વારા નિર્માણ કરાતી અપરાધભાવના

સાત થી ચૌદ વર્ષની અંદર સમાજ તેના નક્કી કરેલા નિયમો દ્વારા તમારી અંદર અપરાધભાવનું નિર્માણ કરે છે. ભય પર આધારિત અપરાધભાવ સામાજિક નિયમોથી જ બને છે. ચૌદ વર્ષની ઉંમર સુધી કુટુંબ અને સમાજ તમારામાં અપરાધભાવ નિર્માણ કરે છે. અને આ ઉંમરમાં મહત્ત્વનો છે. સંભોગનો અપરાધભાવ. માતા–પિતા કે કુટુંબ ક્યારેય સંભોગ વિશે મુક્તપણે ચર્ચા કરતા નથી જ્યારે તમારામાં રાસાયણિક પરિવર્તન થાય છે ત્યારે તમને લાગે છે કે તમારું શરીર નવું છે. ઘણા બધા પ્રશ્નો ઉદ્‌ભવે છે અને સ્પષ્ટતા જરૂરી છે. પણ કોઇપણ તે કરવા માટે તૈયાર નથી.

આથી વિશેષ તમારી મૂંઝવણો અને ઇચ્છાઓમાં પ્રસાર માધ્યમ દ્વારા સતત પરિવર્તનની આ કુમળી વયમાં કલ્પનાઓનો મારો કરવામાં આવે છે. વધારેમાં સમાજ તમે પૂર્ણ નથી એવી ભાવનાનું આરોપણ કરે છે. તમે શું છો અને શું કરો છો એ અંગે તમારામાં દોષની ભાવના કેળવે છે. એકવાર જો તમે પાપી છો એમ માની લો તો તમે સમાજની પકડમાં આવી જાવ છો અને પછી તમે જીવનનો આનંદ ક્યારેય માણી શકતા નથી.

મારા માટે અપરાધ એ સૌથી મોટું પાપ છે. બીજા બધા પાપ તો તમારા મૃત્યુ પછી પણ તમને દંડી શકે છે. પરંતુ અપરાધ તો તમને જીવતા જ દંડે છે. એક ટિબેટન

**અપરાધ એ સૌથી મોટું પાપ છે. અપરાધ તો તમને જીવતા જ દંડશે.**

સંત કવિ મીલારેપા ગાય છે. 'કોઇ પણ દિલગીરી વગર જીવવુ અને મરવું એ જ મારો ધર્મ છે.'

સમાજ દ્વારા જ તમને સંત અથવા પાપી કહેવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી સમાજે સંતની છાપ મારી છે ત્યાં સુધી તમે સંત છો – જે ક્ષણે, સમાજ તમને પાપીની છાપ મારશે એ ક્ષણે તમે પાપી છો. તમે સમાજમાં કોઇને મારી નાંખો તો તમે ખુની છો અને તમને સજા કરવામાં આવશે પણ જો તમે યુદ્ધ ભૂમિ પર કોઇને મારી નાંખશો તો તમે વીર કહેવાશો, તમને મોટો પુરસ્કાર આપવામાં આવશે ! એટલે શું સાચું છે અને ખોટું છે એ નક્કી કરવાનો કોઇ નિયત માપ નથી. સમાજનો પોતાનો જ તર્ક છે.

## સ્વર્ગ અને નર્ક

આજે અપરાધની ભાવના ફેલાવવા માટેનો ખૂબ જ સૂક્ષ્મ અને ચાલાક રસ્તો છે. સ્વર્ગ અને નર્કના વિચારો દ્વારા લોકો તમારી અંદર રહેલા ભય અને મોહનું સંવર્ધિન કરે છે. સ્વર્ગ માટો મોહ ઉત્પન્ન કરે છે. અને નર્ક માટે ભય. લોકો સ્વર્ગ અને નર્કના અનેક સિદ્ધાંતો બનાવે છે. અને તમારા સુધી પહોંચાડે છે. તેઓ કહે છે જો તમે આમ કરશો તો તમને સ્વર્ગ મળશે અને તેનાથી ઉંધું કરશો તો નર્ક મળશે જ્યારે મોહ અને ભય આધારિત નિયમો તમારી સમક્ષ મૂકવામાં આવે છે. ત્યારે આપોઆપ જ તમારી ભીતર અપરાધનું નિર્માણ કરવાનું શરૂ કરો છો.

*વાર્તા : એકવાર એક મિલિટ્રીના જનરલે ધ્યાનના ગુરુને પુછ્યું ગુરુજી 'સ્વર્ગ અને નર્ક શું છે.' ?*

*'ગુરુજી પુછે છે' : તમે લોકો માટે શું કરો છો. ? જનરલે કહ્યું હું જનરલ છે.*

*'ગુરુજી હસ્યા : ક્યા મુર્ખાએ તને જનરલ બનવાનું કીધું' તું તો કસાઇ લાગે છે !*

*જનરલ ગુસ્સે થઇને તેની તલવાર કાઢીને કહે છે. હું તમારા ટુકડે ટુકડા કરી નાંખીશ.*

*ગુરુજી હાથ ઊંચો કરી ને કહે છે. આજ નર્કના દરવાજા છે. જનરલને તેની મૂર્ખામી સમજાય છે અને માફી માંગતા ગુરુજીના પગે પડે છે.*

*ગુરુજી કહે છે. આજ સ્વર્ગના દરવાજા છે.*

એટલું સ્પષ્ટ સમજી લો કે સ્વર્ગ અને નર્ક એ કોઇક ભૌગોલિક સ્થળ નથી તે તો માત્ર તમારી માનસિક સ્થિતિ છે. કોઇ એક ક્ષણે તમારું મન નર્ક માં હોઇ શકે છે અને બીજી ક્ષણે સ્વર્ગમાં કોઇપણ, સમયે વારાફરતી સ્વર્ગ અને નર્કના દ્વાર ખુલે છે અને બંધ થાય છે.

### તમારા દ્વારા નિર્માણ કરાયેલો અપરાધભાવ

એકવીસ વર્ષની ઉંમર સુધી કુટુંબ અને સમાજ દ્વારા મળેલા જ્ઞાનથી તમારામાં અપરાધ નિર્માણ થાય છે. અને તમારી ભીતર ઊંડે સુધી તેના મૂળ વધતાં જાય છે. પછી તમે કોઇપણ કારણ વગર તમારી અંદર જાતે જ અપરાધ ભાવનું નિર્માણ કરો છો હવે અપરાધભાવ તમારો કાયમી મહેમાન !

કુટુંબ દ્વારા અને સમાજદ્વારા નિર્માણ કરાયેલો અપરાધભાવ આરોપીત છે, એક પેઢીથી બીજી પીઢી

પહેરાવાતા મુંગટ જેવો છે. પરંતુ તમારા પોતાના દ્વારાજ નિર્માણ કરાયેલો ત્રીજા પ્રકારનો અપરાધ ભાવ સૌથી ખરાબ છે. મોહ અને ભય પર આધારિત અપરાધભાવ ને જ્યારે તમે તમારી અંદર સ્થાન આપો છો ત્યારે તમે નવા પ્રકારના અપરાધભાવનું નિર્માણ કરો છો.

જે ક્ષણે તમે તમારામાં કોઇ વસ્તુ માટે અપરાધની લાગણી અનુભવો છો ત્યારે તમારું શોષણ થઇ શકે છે. તેમાંય જ્યારે તમે પોતાની જાત સાથે જ લડો છો ત્યારે તમારું શોષણ કરવું સહેલું થઇ જાય છે. તમે જો સૂક્ષ્મતાથી તમારા જીવનમાં જોશો તો અનુભવશો કે પ્રત્યેક ક્ષણ તમે કોઇપણ કારણથી તમારી જાત સાથે લડો છો અને તમારી જાતથી અસંતુષ્ટ છો કશાક દ્વન્દ્વ વિના તમે રહી શકતાં નથી. તમે તમારી જાત માટે કંઇક દુ:ખ ઊભું કરવા ઇચ્છો છો કેમ કે, સુખ એ પાપ છે એવું તમને શીખવવામાં આવેલું છે.

## તમારા મનની નદીમાં અપરાધભાવ રૂપી ખડક-બુદ્ધિના પ્રવાહમાં અવરોધ

મુક્તપણે પ્રવાહની જેમ વહેવા માટે તમારું નિર્માણ થયું છે. અપરાધભાવ એ પાણીના પ્રવાહની વચ્ચે આવતા પથ્થર જેવા છે. સમાજે સુખને પાપ તરીકે સ્થાપિત કર્યું છે. આ એક સમસ્યા છે. અને એટલે જ તમે નોંધ્યુ હશે કે જ્યારે બધું જ સરળતાથી અને ખુશીથી થાય છે ત્યારે તમારી અંદર અપરાધની એક છૂપી લાગણી હોય છે. સમાજે તમને શીખવાડ્યું છે કે ખુશ થવું અને જીવન માણવું એક રીતે બેજવાબદારી છે અને તેથી તમે અપરાધની લાગણી અનુભવો છો.

પણ જ્યારે તમે દુ:ખી અને નિરાશ છો ત્યારે અપરાધ અનુભવો છો ? ના તમને શીખવવામાં આવ્યું છે કે જીવન યાતનાઓ અને સહનશક્તિની એક સાંકળ છે.

**તમે એક નદીની માફક વહો છો ત્યાં સુધી તમે અદ્‌ભુત બુદ્ધિનું પ્રદર્શન કરો છો.**

જેમાં ક્યારે ક જ ખુશી આવી જાય છે. તેથી જ તમે જ્યારે કાયમ જ ખુશ અને હસતા દેખાવ છો ત્યારે લોકોને એ સાચું લાગતું હોય છે. તમારામાં અપરાધનું આરોપણ કરીને તેઓ તમને વાસ્તવિકતામાં પાછા લાવવાનો પૂરો પ્રયત્ન કરે છે. દા.ત. : તમે દરિયા કિનારે ખૂબ મજા કરો છો નાચો છો ત્યારે અચાનક તમારી અંદર એક અપરાધની લાગણીની શરૂઆત થાય છે કે બધાંજ કામો અધૂરાં પડ્યાં છે. બધી જ જવાબદારી પૂરી કરવાની છે.

અપરાધને કોઇ આધાર નથી છતાં આ લાગણી તમારા જીવનને નષ્ટ કરી શકે છે તમે કોઇપણ દ્વિલગીરી વગર ખુશી થી પ્રત્યેક ક્ષણને માણી શકો છો અને સાથે સાથે તમારી જવાબદારી પણ પૂરી કરી શકો છો. સમસ્યા એ છે કે તમારું અસ્તિત્ત્વ તમારા નહીં પણ અનેકોના કોલાહલોથી ઘેરાયેલું છે. આ કોલાહલ તમારી માતાનો, પિતાનો, શિક્ષકનો, પડોશીનો કોલાહલ છે. આ બધા અવાજો તમારી ભીતર છે. જો એક જ અવાજ હોય તો કોઇ સમસ્યા નથી. તમારું મન નદીની જેમ વહેશે પરંતુ ઘણા બધા અવાજો તમને ઘણું બધું કહેશે અને તમારામાં અપરાધ ઊભો કરશે.

તમે એક નદીની માફક વહો છો ત્યાં સુધી તમે અદ્‌ભુત બુદ્ધિનું પ્રદર્શન કરો છો. પ્રત્યેક ક્ષણે ઉભરાતી શક્તિ સાથે તમે જીવો છો. જે ક્ષણે અપરાધભાવને પ્રવેશવા દેશો, જે ક્ષણે તમે મુક્તપણે વહેતા થંભી જશો તે ક્ષણે તમારી ભીતરની શક્તિમાં અવરોધો આવી જશે.

### તમે જ તમારી જાતનો ઉદ્ધાર કરો

એકવાર જ્યારે તમને અપરાધની જાણકારી થશે ત્યારે તેમાંથી બહાર આવવાના પ્રયત્ન કરશો. તમે કોઇ

**તમે નહી ઇચ્છો ત્યાં સુધી તમને કોઇ આઘાત નહી કરી શકે. તમે અનુમતી નહી આપો ત્યાં સુધી તમને કોઇ મદદ નહી કરી શકે.**

વસ્તુનો અભ્યાસ કરવાની શરૂઆત કરશો ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે તમે તમારો થોડોક સમય ગુમાવશો. જ્યારે તમે અપરાધની લાગણીથી મુક્ત રહીને અભ્યાસ કરશો ત્યારે ભય અને મોહની જૂની પદ્ધતિમાં કદાચ બંધાઈ જશે અચાનક તમને યાદ આવશે કે મેં તો ભય વિનાજ કામ શરૂ કર્યું હતું, મેં તો મોહ વિના જ કામ શરૂ કર્યું હતું. જ્યારે તમે કામ કરવાની શરૂઆત કરશો ત્યારે સ્વાભાવિક જ આ બધું થશે.

*વાર્તા : એકવાર એક ભિક્ષુકને મોટી આધ્યાત્મિક સંસ્થા તરફથી એક આદિવાસી વિસ્તારમાં સેવા માટે મોકલવામાં આવે છે. અચાનક જ તે ભિક્ષુક માટે ઘણી બધી ફરિયાદો મુખ્ય–કાર્યલય પર પહોંચે છે. બધા પત્રો વાંચીને પ્રમુખે કહ્યું કે અમે યોગ્ય જ માણસની જ નિમણૂંક કરી છે. મંત્રીએ પૂછ્યું શું કહો છો સાહેબ ? આ વ્યક્તિની આપણને કેટલી બધી ફરિયાદો મળે છે. તમે કેવી રીતે કહો છો કે યોગ્ય વ્યક્તિની નિમણૂંક કરી છે. પ્રમુખે જવાબ આપ્યો : આપણને ફરિયાદો મળી છે એનો અર્થ એ છે કે તેણે કામ કરવાનું શરૂ કર્યું છે, ત્યાં કંઇક થઇ રહ્યું છે.*

તમે જ્યારે કંઇક નવું કરો છો ત્યારે ત્રણ વસ્તુ બને છે. પહેલું વિરોધ કરવામાં આવે છે. બીજી ટાળવામાં આવે છે – ત્રીજું છે સ્વીકાર.

એ જ પ્રમાણે જ્યારે તમે તમારી પદ્ધતિની અંદર કંઇક નવું શરૂ કરો છો ત્યારે તમારો વિકાસ થાય છે. પણ આ ત્રણ સ્થિતિ તો રહેજ છે. પહેલી સ્થિતિ વિરોધની છે તમને લાગશે કે આ નવા અભ્યાસથી તમારી હાલની પદ્ધતિમાં પરિવર્તન આવ્યું છે આના લીધે આવા પરિવર્તન લાવનારી તકોને તમે ટાળો છો. તમે તમારી જૂની રીતો તરફ પાછા વળો છો. તમારી પદ્ધતિ આ બધુ રોકશે, અનેક પ્રકારની તકલીફો ઊભી કરવાનો પ્રયત્ન કરશે અને શક્ય બધી જ દલીલો કરશે. જો તમે વિરોધ પોષશો તો તમે તમારા જ દુશ્મન બની જશો.

''શ્રીમદ્‌ભગવતગીતામાં કહે છે કે તમે જ તમારી જાતનો ઉદ્ધાર કરો, એમ નહિ કરો તો તમે તમારા પરમ શત્રુ છો'' તમારા ઉત્તમ મિત્ર તરીકે તમને મદદ કરવી કે એક પરમશત્રુ તરીકે દુ:ખ પહોંચાડવું તમારા ઉપર નિર્ભર કરે છે.

તમે નહી ઈચ્છો ત્યાં સુધી તમને કોઇ આઘાત નહી કરી શકે. તમે અનુમતી નહી આપો ત્યાં સુધી તમને કોઇ મદદ નહી કરી શકે. જો તમે અભ્યાસ ભૂલી ગયા છો તો યાદ કરો અને વારંવાર તમારી જાતનો ઉદ્ધાર કરો. હતાશ ના થાઓ, અપરાધભાવ ના અનુભવો અને તમે આ નહીં કરી શકો એવું ના વિચારો.

તમે ભગવાન બુદ્ધનું જીવન વાંચશો તો જ્યારે તેઓ તેમના દેહનો ત્યાગ કરી રહ્યા હતા ત્યારે તેમના શિષ્યોએ અંતિમ ઉપદેશ આપવા માટે કહ્યું અને તેમણે જવાબ આપ્યો 'સ્વયં આત્મદીપ બનો.' પોતે જ પોતાના માર્ગદર્શક બનો.

## ભીતર જોવું એ જ ઉપાય

અપરાધભાવ અનુભવવો એ જ પાપ છે. સાચે તો આ જ એક પાપ છે. આપણે જે નરકની વાત કરીએ છીએ તે બીજા કોઇ સમય કે સ્થાનમાં નથી. તે તો આપણી ભીતર જ છે. આપણે જ્યારે અપરાધભાવ અનુભવીએ છીએ ત્યારે આપણી માનસિક સ્થિતિમાં કોઇ પરિવર્તન લાવવા કંઇ કરતા નથી.

**અપરાધભાવ એ જ મૂળભૂત પાપ**

તમારો અપરાધભાવ, પીડા, બધું જ તમે તમારા મસ્તિષ્કમાં નિર્માણ કરેલી એક કાલ્પનિક ઘરી છે. દસ વર્ષ પહેલાં, સાત વર્ષ પહેલાં અને ત્રણ વર્ષ પહેલા તમે કરેલી ભૂલો સ્વતંત્ર છે અને એકબીજા સાથે જોડાયેલ નથી. પણ જો તમે તેને જોડો અને વિચારવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે તમે અપરાધભાવના નિર્માણની શરૂઆત કરો છો. તમે એક સતત પાપીની ભાવના અનુભવો છો. આ એક રસ્તો છે.

બીજો પણ એક રસ્તો છે, તમે જ્યારે ભૂલ કરો ત્યારે તમે નિષ્ઠાપૂર્વક જુઓ કે તમે એ ભૂલ કેમ કરી, કેવી રીતે કરી ? એક નિરીક્ષક તરીકે તપાસ કરો કે આ ભૂલ કેમ અને કેવી રીતે પુનરાવર્તિત થાય છે ? અપરાધભાવની પ્રક્રિયાને વૈજ્ઞાનિક ઢબે જુઓ. આ સભાનતા જ નવો માર્ગ ખોલી આપશે અને તમે ફરીથી એ ભૂલ નહીં કરો.કેમ કે તમે એકવાર કારણ જાણશો એટલે તે અદશ્ય થઇ જશે. કોઇ વસ્તુને સંપૂર્ણપણે જાણવું એટલે તેનાથી મુક્ત થઇ જવું.

## નૈતિકતા

### ભાવૈક્ય

નૈતિકતા તમારી ભાવૈક્યમાંથી નિર્માણ થવી જોઇએ, અપરાધભાવમાંથી નહીં.

ભાવૈક્ય એટલે શું ? વર્તમાન સમયમાં એક વ્યક્તિત્વ બનીને રહેવું તે અનેક રૂપ વ્યક્તિત્વની મુંઝવણમાં નહીં. મનની રમત વિના જ વાસ્તવિકતાને જોવી તે એક વાર મન પ્રવૃત થાય છે એટલે દ્વંદ્વ પ્રવેશે છે. સાંપ્રત સમયથી સંપૂર્ણ સભાનતા કેળવીને જ પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. પછી તેમાં માત્ર એક જ વ્યક્તિત્વ રહે છે. બે, ત્રણ કે અનેક વ્યક્તિત્વની તમારી અંદર લડાઇ રહેતી નથી. ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય વચ્ચે જ્યારે મન ખંડિત થાય છે ત્યારે જ તમે ખંડિત વ્યક્તિત્વ બનો છો અને પૂર્ણતા આવતી નથી. વર્તમાન સમયમાં જ તમારું મન સ્થિર હશે તો આપોઆપ જ તમારામાં ઐક્ય આવશે અને પૂર્ણતા આવશે.

**ભૂલ કરતી વખતે તમે જાગૃત હશો તો તમે ક્યારેય ભૂલ નહીં કરો.**

*વાર્તા : એક વાર એક પૂજારી ભગવાન પાસે જોર જોરથી રડીને કહે છે – હું પાપી છું. ભગવાન મારા પર કૃપા કરો. ત્યાં બીજો એક માણસ જે શાંતિથી પ્રાર્થના કરતો હતો તે આનાથી પ્રેરિત થઇને તે પૂજારીની બાજુમાં ઘૂંટણેથી વાંકો વળીને પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો. હવે બીજો એક માણસ પણ ઘુંટણીએ પડીને રડવા લાગ્યો. આ જોઇને પૂજારી પહેલા માણસને પૂછે છે – જો કોણ પોતાને પાપી માને છે.*

આપણી માણસાઇ, નૈતિકતા વધતી-ઓછી રીતે બીજા પ્રતિ અને આપણા માટે હોય છે. આપણે માત્ર બહાના કરીએ છીએ કેમ કે આપણે સંપૂર્ણપણે આપણી જ ભીતર પૂર્ણ હોતા નથી, આપણી અંદરનું આપણું કયું વ્યક્તિત્વ અધિકૃત છે એ આપણે જાણતા નથી અને તેથી જ ફસાઇ જઇએ છીએ. જો આપણે પૂર્ણ હોઇશું તો આપણા પ્રત્યેક કર્મમાં અધિકૃત હોઇશું અને આપોઆપ જ આપણે નૈતિક બનીશું.

### જાગૃત થાઓ, સહજ બનો

ભૂલ કરતી વખતે તમે જાગૃત હશો તો તમે ક્યારેય ભૂલ નહીં કરો. તમે જાગૃત હો છો ત્યારે તમે એક પૂર્ણ વ્યક્તિત્વ છો અને નૈતિક પણ છો, પૂર્ણતાથી તમે વિખૂટા પડી જાવ છો ત્યારે તમે વિભિન્ન ઘણા બધા વ્યક્તિત્વમાં વહેંચાઇને અનૈતિક બનો છો. નૈતિકતાને

**એક વાર તમે સુસંકલિત થશો એટલે જાગૃતતા કેન્દ્રિત થશો.**

કોઇ સામાજિક નિયમો સાથે સંબંધ નથી. તેનો સંબંધ તમારી જાગૃતતા સાથે છે. સ્વાભાવિકપણે નૈતિક બનવા માટે જાગૃતતા એ જ એક માર્ગ છે.

જાગૃતતાથી જ તમે સાચી પરિસ્થિતિમાં સાચા સમયમાં અચાનક જ સાચું કાર્ય કરશો. નૈતિકતાનો કોઇ નક્કર આધાર હોતો નથી અને તેથી સાચી પરિસ્થિતિમાં પણ તમે ખોટાં કામ કરશો. તેનો આધાર તેનો પોતાનો નથી, એ સમાજ દ્વારા નિર્માણ કરવામાં આવ્યો છે. તેથી તમે તેની સાથે સંકળાયેલા છો એમ નહીં લાગે. તમે સંકળાયેલ નથી એમ લાગશે. એટલે તમે આત્મવિશ્વાસથી પણ કામ નહીં કરી શકો. એક વાર તમે સુસંકલિત થશો એટલે જાગૃતતા કેન્દ્રિત થશો. જો તમે ખંડિત રહેશો તો જાગૃતતા નહીં રહે અને તમે માર્ગદર્શન માટે નૈતિકતા પર આધાર રાખશો.

### વિવેક વિરુદ્ધ ચેતના

જ્યારે તમે સામાજિક નિયમનોને અનુસરવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે તમે ઊંડા આઘાતો અનુભવો છો. તમે તમારી નૈસર્ગિક બુદ્ધિનો નાશ કરો છો. મારા મત પ્રમાણે બાળકો ચેતનાના માર્ગથી ખસી ના જાય તે માટે શરૂઆતમાં આપણે તેમને કેટલાક નિયમો બતાવી શકીએ છીએ. પરંતુ પછી તરત જ આપણે તેમને જીવનની સાચી સમજ આપવી પડે છે જેથી તેઓ વિવેકબુદ્ધિથી નહીં પણ ભીતરની ચેતનાથી કામ કરી શકે.

તમે આંતરિક ચેતના સાથે જીવશો તો આપોઆપ જ તમે નૈતિક જીવન જીવશો. ચેતનાથી જીવવાની જરૂરીયાત અંગે સમજવાનું શરૂ કરવા માટે તમારી નૈતિકતા અંગે વિચારો. નૈતિકતા તો માત્ર તમારી ચામડીના સ્તરે રહે છે જ્યારે ચેતના તમારી ભીતરથી આવે છે. તમારી ચેતના તમારી વિવેકબુદ્ધિને તોડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે સતત તમારી વિવેકબુદ્ધિ સાથે લડે છે. વિવેકબુદ્ધિ સામાજિક છે. જ્યારે ચેતના પ્રાકૃતિક છે. વિવેકબુદ્ધિ તમારી ચેતનાનું સ્થાન લઇ શકતી નથી.

લોકો મને પૂછે છે – 'ગુરુજી આ શું છે ? તમે તો આખી સમાજવ્યવસ્થાનો જ ધ્વંસ કરી રહ્યા છો ? પછી અમે બધા નૈતિકતાથી કેવી રીતે જીવી શકીશું ? હું તમને કહુ છું– માત્ર બાળકો માટે જ તમારે બળપૂર્વકની નૈતિકતાની જરૂર છે. તેમને તમારે કહેવું જરૂરી છે કે શાંત રહો હું તમને કેન્ડી આપીશ' જો કે અત્યારના છોકરા એમ પણ કહે છે કે હું ખુશ છું મને તમારી કેન્ડી નથી જોઇતી. કોને જરૂર છે ? લોભ કે મોહ દ્વારા નૈતિકતા તેમની પર લાદી શકો છો. પણ તમારે તો વિકસવાનું છે. તમે હવે બાળક નથી. પૂર્ણ ચેતનાથી ઊઠો. ચેતના એટલે તમારી પ્રજ્ઞાશક્તિ.

## નિયમો

### નિયમો તોડવાનો સ્વભાવ

જ્યારે બળપૂર્વક નિયમો બને છે ત્યારે તેના રસ્તા પણ બને છે. દા.ત. જ્યારે તમે પોલીસ જોતા નથી ત્યારે ઝડપથી ચાલ્યા જાવ છો.

*વાર્તા : તીવ્ર ઝડપને કારણે એકવાર પોલીસ એક કારને રોકે છે. જ્યારે ડ્રાઇવરને લાયસન્સ માટે પૂછવામાં આવે છે ત્યારે તે કહે છે કે સાહેબ હું તો માત્ર મારી કાર અને મારી પાછળ આવતી કાર વચ્ચે સુરક્ષિત અંતર રાખવાનો પ્રયત્ન કરતો હતો.*

નિયમોનો સાચો અર્થ જાણ્યા વગર તમે આંધળા થઇ નિયમોને અનુસરો છો તો તમે તેને તોડવાના બહાનાઓની રાહ જુઓ છો.

પ્રામાણિકતાથી જવાબ આપો ? – તમે શું કરો છો એને ચકાસવા, નિયંત્રણ કરવા જો કોઇ નિયમો ન હોય તો તમે જે છો તે બની રહેશો ? તમે અત્યારની જેમ જ બધું કરશો ? જો ના, તો એટલું સમજો કે નિયમ તમારી વિવેકબુદ્ધિમાંથી આવ્યો છે. ચેતનામાંથી નહીં. નિયમને તમે આત્મસાત્ કર્યો નથી અને તમે નિયમ સાથે સહમત નથી. તેથી જ તમે સહજપણે કોઇ કામ કરતા નથી.

## 'ના' નો રોમાંચ

તમે જોશો કે જ્યારે બાળકને કશું કરવા માટે ના કહેવામાં આવે ત્યારે તેઓ તે કરવા વધુ આગ્રહી બનશે. તે કામ કરવું કે ન કરવું એમ કંઇ જ નહીં જણાવો તો તેમને તે અંગે કશી પડેલી હોતી નથી. પણ જેવા તમે આ નથી કરવાનું એમ કહેશો તો તરત જ તેઓ તે કરવાની જીદ કરશે.

*વાર્તા : એક માણસ કહે છે – કોઇ પણ કામ કરવાના ત્રણ રસ્તા મેં શોધી કાઢયા છે. તેનાં મિત્રે પૂછ્યું – ક્યા ત્રણ રસ્તા ? તે માણસે કહ્યું – પહેલું, તમે જાતે તે કરો. બીજું તે કરવા બીજા કોઇને રોકો. ત્રીજું, તમારા બાળકોને તે કામ કરવા ના કહો. બસ કામ થઇ જશે !*

તમારે નહીં કરવાનાં કામ કરવામાં એક રોમાંચ, એક સ્વાદ આવે છે. રોમાંચ થાય છે. કોઇ કામ ન કરવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે મોટે ભાગે તે કરવા માટેની એક તાત્કાલીક જરૂરિયાત તમે ઉભી કરો છો. તે કરીને એક આનંદ અને સંતોષની લાગણી તમે અનુભવો છો. પ્રત્યેક મનુષ્યની આ મનોવૃત્તિ હોય છે.

**તમારે નહીં કરવાનાં કામ કરવામાં એક રોમાંચ થાય છે.**

*વાર્તા : એક વાર એક દુકાનવાળો તેના વેચાણને વધારવાનો ખૂબ પ્રયત્ન કરે છે. તેના માટે ડિસ્કાઉન્ટ, આકર્ષક જાહેરાત, સુંદર ગ્રાહકસેવા જેવા વિવિધ વિકલ્પો અજમાવે છે. કશું કામ લાગતું નથી. પછી એક દિવસ દુકાનની બારી પર તે એક કાળો પડદો લગાડે છે અને તેમાં એક કાણું પાડે છે. અને કાણાની નીચે એક બોર્ડ લગાવે છે – ડોકિયું કરવા પર સખત પ્રતિબંધ છે.*

*તે દિવસથી તેની દુકાન પાસે લોકોનાં ટોળાં જમા થાય છે અને અંદર શું છે તે જોવા ડોકિયાં કરવા બધા જ આતુર હતાં. હવે તેની દુકાનની અંદરના કરિયાણાની વિવિધતા બધા જુએ છે અને આપોઆપ વેચાણ વધે છે.*

જ્યારે કશું ન કરવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે તે કરવું જ એવી મનુષ્યની મનોવૃત્તિ છે.

તરુણવયમાં તમે તમારા માતા-પિતાને 'ના' કહી તમે સ્વતંત્ર છો એમ અનુભવો છો. જ્યારે તમે 'ના' કહો છો ત્યારે તમને એમ લાગે છે તે તમે કંઇક ખાસ છો, કંઇક ભિન્ન છો એમ સાબિત કર્યું છે. 'હા' કહીને તમે બાળક છો એમ તમે અનુભવો છો 'ના' કહેવાની શરૂઆત કરો છો ત્યારે તમે મોટા થઇ ગયા છો એમ અનુભવો છે.

તમારા પિતાને 'ના' કહો તો જ તમે માણસ છો એમ તમને લાગે છે. ત્યાં સુધી તમે બાળક છો એમ લાગે છે. તમે માણસ છો એમ સાબિત કરવા જ તમે પિતાને 'ના' કહેવાનું શરૂ કરો છો. આ માનસિકતા છે 'ના' કહો છો ત્યારે તમે કંઇક છો એમ લાગે છે, ત્યાં

સુધી તમે કંઇજ નથી. એટલે તમે તમારા તરુણ પુત્રને કંઇ પણ કહેશો તે 'ના' કહેશે કેમ કે તે કંઇક છે એમ તેને સાબિત કરવું છે.

## જડ નિયમોની સામે સક્રિય બુદ્ધિ

સમયની સાથે ઘણાં નિયંત્રણો, જે ક્યારેક અર્થપૂર્ણ હતા તે હવે નિરર્થક નિયમો બની જાય છે.

વિદ્યુતની શોધ પહેલાં ભારતમાં દરજી હાથ અને સોય વડે ફાનસના અજવાળામાં સીવતો હતો. એટલે સાંજ થયા પછી કપડાં સીવવામાં આવતાં ન હતાં. કારણ કે મીણબત્તી કે ફાનસના ઓછા અજવાળામાં સીવવાથી દરજીની આંખોને તકલીફ થતી હતી. એટલે આ કામ માત્ર દિવસે જ થતું.

પણ અત્યારે પણ વડીલો એમ કહે છે કે સાંજના સમયે સીવવું ના જોઇએ. રાત્રે ન સીવવાનું કારણ હવે રહ્યું જ નથી ! હવે લાઇટ છે. પરંતુ હવે મૂળ હેતુ સાથે કોઇ સંપર્ક વિના જ આ માત્ર રૂઢિ બની ગઇ છે.

*વાર્તા : એક વાર વૈજ્ઞાનિક છત્રીથી ઉડનારા માણસનો ટી.વી. પર ઇન્ટરવ્યુ લેવામાં આવ્યો. ઇન્ટરવ્યુ લેનારે કીધું કે તમારું જીવન ખરેખર સાહસપૂર્ણ હોવું જોઇએ નહિ ! તે માણસે કહ્યું – હા મારા જીવનમાં સનસનાટી જનક ક્ષણો ઘણી છે. ઇન્ટરવ્યુ લેનારે પૂછ્યું – તમારા જીવનનો સૌથી આશ્ચર્યકારક અનુભવ કયો હતો ?*

તે માણસે કહ્યું, જ્યારે હું 'લોન થી દુર રહો, એવી નિશાની વાળી ઘરની લોન પર ઉતરાણ કરતો હતો ત્યારે....

જ્યારે તમને સૂઝ કે સમજ ન હોય ત્યારે તે તમારા જીવન માટે મૃત નિયમો બની જાય છે.

પણ જો તમને નિયમની સાચી સમજ હશે તો તે સુખી જીવન જીવવા માટેની એક પ્રયુક્તિ બની જશે. હકીકતમાં તો નિયમો અને રિવાજો તમારા અંતરાત્માના જ્ઞાનની પ્રયુક્તિ છે. દિવ્યાનુભૂતિ એટલે પરમસુખમય જીવન. બધી જ સ્પષ્ટતાઓ સાથેનું આવું જીવન તમને દિવ્યાનુભૂતિનાં પરમ સ્તર સુધી લઇ જશે.

*વાર્તા : એક વાર રેલ્વે ઓફિસર, ટ્રેનમાં ખુન થયું છે. તેનો રિપોર્ટ આ પ્રમાણે આપે છે. 'હત્યારો ટ્રેનનાં ડબામાં પ્રવેશે છે અને કોઇને ચપ્પૂના વારંવાર ઘા કરે છે. પછી તે રેલ્વેના નિયમોનો ભંગ કરી પાટા કૂદી ભાગી જાય છે.'*

તમને જ્યારે સાચી સમજ નથી હોતી ત્યારે તમે કંઇક જાણ્યા વગર મૂર્ખની જેમ વર્તન કરો છો. સાચી સમજ કેળવાયા પછી તમે સમજશો કે કોઇ પણ નિયમ તમારા અને બીજા બધાના સુખમય જીવન માટે જ બનાવવામાં આવ્યો છે.

નિયમનો સાચો હેતુ સમજાય પછી તેને અનુસરવામાં તકલીફ નથી પડતી. પછી તમારા કાર્યમાં એક પ્રકારની પરમાનંદપૂર્ણ જવાબદારી છે. પણ જો નિયમનું સત્ત્વ ચૂકો છો તો બધું જ ચૂકી જાવ છો. જીવન ઉદાસ અને મૃત લાગશે.

ધ્યાનનું જ ઉદાહરણ લો. બાહ્ય વિશ્વ ધોંધાટ અને પરિસ્થિતિઓથી દૂર તમારી ભીતરના વિશ્વમાં જવું એ જ ધ્યાન છે. મેં જોયું છે કે ધ્યાનની શરૂઆત કરતાં પહેલાં કેટલાક લોકો બહારના પરિવેશમાંથી ધોંધાટ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. બધાંને શાંત રહેવાનું કહે છે.

તેઓ પોતે ધ્યાન કરવાના છે એટલે બીજાને પણ નિષ્ક્રિય બનાવી દે છે.

જ્યારે સાચું સત્ત્વ ચૂકી જવાય છે ત્યારે જ બધું મૃત રિવાજ બની જાય છે. તમે ગુમાવો છો અને ધ્વંસ કરો છો !

બધા જ નિયમો અને નિયંત્રણો સુમેળ જીવન જીવવા જ બનાવાયા હોય છે. ત્યાં એક સમજ કેળવાય છે કે હું તને નહીં મારું, તું મને નહી મારે અને આપણે બન્ને ખુશીથી જીવન જીવીશું, આજ પાયાની સમજ છે. જો કે સમય જતાં આ નિયમ બની ગયા. પણ જો તમે સમજણ વિનાજ નિયમોને આત્મસાત્ કરો છો ત્યારે તમે અપરાધભાવનું નિર્માણ કરો છો.

નિયમથી છટકવા તમે શું કરો છો ? તમે નિયમની શબ્દાવલીને પકડી લો છો અને તેના સત્ત્વને છોડી દો છો. પછી તમે શબ્દો સાથે જ કામ કરો છો અને નિયમથી છટકી જાવ છો. તમે માત્ર નિયમને આધીન વિવેક વિનાના સંકુચિત માનસવાળા બની જાવ છો. સાચો હેતુ ભૂલી જાવ છો. તમે સત્ત્વને પારખો છો તો જ બુદ્ધિશાળી છો અને અપરાધભાવરહિત બનો છો.

## ઉપયોગી અપરાધભાવ

ચોક્કસ પ્રકારનો અપરાધભાવ તમને ઉપયોગી પણ થઇ શકે છે. જો બુદ્ધિપૂર્વક આપણે અપરાધભાવને અનુસરીએ તો તે જીવનમાં આપણને ઉન્નતિ તરફ લઇ જઇ શકે છે. દા.ત. તમને એમ લાગે કે કંઇક કરવાનું સામર્થ્ય તમારામાં છે. તમને એમ લાગે કે તમારા સામર્થ્યનો તમે કોઇ ઉપયોગ જ કરતા નથી, ત્યારે તમારામાં અપરાધભાવ જાગે છે. આ જ અપરાધભાવ તમને કામ કરવા પ્રેરશે અને તમારા સામર્થ્યને જાગૃત કરશે.

ઘણી વાર આપણે મનમાં સમજીએ છીએ કે આપણી આસપાસની પરિસ્થિતિનું આપણે પરિવર્તન કરી શકીએ છીએ. પણ આળસને કારણે, સામનો કરવાના ભયને કારણે કે જવાબદારીના ભયને કારણે આપણે શાંત રહીને જોયા કરીએ છીએ. આ નોંધપાત્ર અપરાધભાવ છે. પરિસ્થિતિ સુધારવા શું કરવું જોઇએ એમ વિચારી એ દિશામાં આપણે પગલાં લઇએ તો અપરાધભાવ અદશ્ય થઇ જશે અને આપણે પ્રગતિ કરીશું.

આ પ્રકારના અપરાધભાવમાં આવશ્યક કામ કરવા માટે પ્રેરવાની શક્તિ છે. આવા અપરાધભાવનું લક્ષણ જ છે કે એ ટકે નહિ અને પગલું લેવા પ્રેરેજ. અને તેના માટે આવશ્યક કાર્ય કરવું એ જ એક માર્ગ છે. આમ થતાં જ અપરાધભાવ અદશ્ય થઇ જાય છે.

કેટલીક ચોક્કસ પરિસ્થિતિમાં તમારો અહમ્ પ્રવૃત્ત થતાં તભમે અસહાયતા અનુભવો છો ત્યારે અપરાધભાવ અનુભવાય છે. તમને અહંકાર વિશે જાણ થાય છે પણ તમે તેનું નિયંત્રણ કરી શકતા નથી ત્યારે પણ અપરાધભાવ થાય છે, આ અપરાધભાવ પણ સારો છે. કારણ કે તમારા જ અહંકાર વિશે તમે જાગૃત છો, તમારા અહંકારનાં વિલીનીકરણમાં આ અપરાધભાવ સહાયભૂત થાય છે.

### અપરાધભાવ શારીરિક રોગમાં પરિણમે છે.

અપરાધભાવ બુદ્ધિને નિશ્ચિત મારનારું તત્ત્વ છે. મારા મતે અપરાધભાવ બુદ્ધિને મારનારું સૌથી ખરાબ તત્ત્વ છે. તે તમને જીવન જીવવા દેતું જ નથી.

અમારી એક ભક્ત બહેનને તેની કરોડરજ્જુ નીચે એક ગાંઠ થઇ હતી. ૨૦ વર્ષથી તે આ ગાંઠથી પીડાતી

હતી. એકવાર તે ફરિયાદ લઇને મારી પાસે આવી અને કહેવા લાગી કૃપા કરી મને મદદ કરો. મને સાજી કરી દો, ઘણાં વર્ષોથી આ ગાંઠથી હું હેરાન થઉં છું, ઓપરેશન પછી પણ આ ફરીથી થઇ છે.

સમસ્યાનું મૂળ શોધવા ધીમે ધીમે મેં તેની સાથે વાતો કરવાનું શરૂ કર્યું. મે તેને ઘણાં પ્રશ્નો પૂછ્યા અને અંતે તે મુક્તમને રડવા લાગી. મેં તેને પુછ્યું તને તારી કામશક્તિ સંબંધિત કોઇ સમસ્યા છે ? તે ધીમે ધીમે કહેવા લાગી. તેણે કીધું કે તે જ્યારે યુવાન હતી ત્યારે તેની શારીરિક છેડતી થઇ હતી. તેના જ એક સંબંધી દ્વારા અનેક વર્ષો સુધી તેની શારીરિક છેડતી થતી હતી. તે અપરાધભાવ તેનામાં રહ્યો હતો. મને મારા શરીરના એ ભાગથી નફરત થવા લાગી હતી. મને એમ થતું કે મારા શરીરનો એ ભાગ મારી અંદર ના હોવો જોઇએ. એમ મને લાગતું કે તે ભાગ મારો છે જ નહીં, એ વ્યક્તિ પ્રત્યેની નફરત મારા શરીરની નફરતમાં પરિણમી છે.

તેનો આ ધિક્કાર ખૂબ જ ઉંડો હતો. મેં વાતો ચાલુ રાખી. ધીમે ધીમે તે વધુ ને વધુ મુક્તમને બધું કહેવા લાગી. તેનો અપરાધભાવ બહાર આવતાં તે પોતે તેમાંથી મુક્ત થઇ ગઇ. મનોવિજ્ઞાનની દષ્ટિએ રીતે તે સાજી થઇ ગઇ.

મેં તેને તેના શરીરના તે ભાગ પર ધ્યાન કરવા એક ધ્યાનની યુક્તિ શીખવી. મેં તેને કીધું – તે વ્યક્તિ માટેનો બધો ગુસ્સો વ્યક્ત કરો. રડો, બૂમો પાડો, મારો, બારણું બંધ કરો, એક તકિયાને એ વ્યક્તિ સમજી બધો ક્રોધ વ્યક્ત કરો. પછી શાંતિથી બેસીને શરીરના તે ભાગને તમારો છે એમ અનુભવો. શરીરના એ ભાગ માટે પ્રેમ અનુભવો.

તમને આશ્ચર્ય થશે કે માત્ર દસ દિવસમાં એ ગાંઠ જતી રહી ! તે પાછી પણ  ના થઇ. ઘણીવાર આપણી માનસિક તકલીફોને કારણે જ પીડા થાય છે. અપરાધભાવ તેમાં મુખ્ય કામ કરે છે.

ઘણી વાર અપરાધભાવને કારણે આપણી શક્તિનો પ્રવાહ અવરોધાય છે. તમે જ્યારે કંઇ કરી શકતા નથી, નિર્ણયો લઇ શકતા નથી તમને ભય છે ત્યારે ક્યાંક તમારામાં અપરાધભાવ હશે જ.

## સ્વીકૃતિ - સુંદર ઉપાય

ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય વચ્ચેની ખેંચતાણમાંથી મુક્તિ માટે સ્વીકૃતિ જ સુંદર સાધન છે. સ્વીકૃતિ કરતાં તમે વર્તમાનમાં આવી જાવ છો. બાહ્ય અને આંતર્વિશ્વમાં થતી બધી જ ઘટનાઓનો સ્વીકાર કરવો એ પહેલું પગથિયું છે. બાહ્ય અને આંતર જગતની સમસ્યાઓને તેની પૂર્ણતાથી સ્વીકારો. તમે સમસ્યાઓ અનુભવી છે તેને સંપૂર્ણતાથી સ્વીકારો.

તમામ અપરાધભાવ, ભુલો અને નિષ્ફળતાઓને સ્વીકારો. તમે નથી સ્વીકારી શકતા એ પણ સ્વીકારો. પછીથી તમે હળવા થઇ જશો અને તમારામાંથી અપરાધભાવ જતો રહેશે.

આ પ્રયોગ અજમાવી જુઓ :

બધું જ  સ્વીકારી ત્રણ દિવસ માટે હળવા થાવ. તમારી અંદર અને બહારના વિશ્વની ખેંચતાણ વિના જો તમે ત્રણ દિવસ હળવા થાવ છો તો શું સંપત્તિ ગુમાવો છો ? ચોક્કસ ના. કોઇ સમસ્યા છે જ નહીં. ત્રણ દિવસમાં તમે કશું ગુમાવતા નથી. એક પ્રયત્ન કરો. બધુ જ ૧૦૦% સ્વીકારીને ત્રણ દિવસ માટે ગંભીરપણે આ પ્રયત્ન કરો. તમે ૧૦૦% સ્વીકાર કરી નથી શકતા તો

તેનો પણ સ્વીકાર કરો. હું બાહ્ય અને આંતર જગતનાં તાણાવાણા સ્વીકારી શકતો/શકતી નથી એમ જો તમે સ્વીકારો તો તમે ભૂતકાળ અને ભવિષ્યની ખેંચતાણથી પણ બચી જશો. 'ઇચ્છાઓ અને ભયની ખેંચતાણથી હું મારી જાતને મુક્ત કરી શકતો નથી, મારી વાસ્તવિકતાને હું સ્વીકારી શકતો નથી' – આવી સમજથી જ બધી પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે.

તમારા બાહ્ય અને આંતર જગતથી મુક્ત થઇ તમે વર્તમાનની ક્ષણોમાં આવો છો તો ત્રણ દિવસમાં જીવન શું છે તેની ઝાંખી તમને મળી જશે, વર્તમાનમાં જીવવું એટલે શું ? આ જો થશે તો તમે ક્યારેય ન અનુભવેલો પરમાનંદ, અલગ જ અવકાશ અને અલગ જ જીવન અનુભવશો.

છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષના તમારા સિદ્ધાંતોના આધારે તમે જીવન જીવ્યું પણ આ પ્રયોગથી તમે તમારા જીવનમાં ચમત્કાર સર્જી શકો છો. તેનાથી તમારામાં એક રાસાયણિક વ્યાપાર થાય છે. તમે જો નિખાલસ ના થઇ શકતા હોવ તો તે પણ સ્વીકારો. તે પૂરતું છે. તમે તમારી ભીતર અલગ વિશ્વ જોઇ શકશો.

## ધ્યાનની પ્રયુક્તિઓ

### મસ્તિષ્કથી હૃદય સુધી

બેસી જાઓ અને આંખો બંધ કરો, થોડી મિનિટો માટે ધીમે ધીમે ઉંડો શ્વાસ લો. તેની સાથે સાથે તમે તમારા માથાને હૃદય સુધી, તમારી છાતી સુધી દબાવીને નીચે લાવો છો એમ અનુભવો. માથા વિનાના થઇ જાવ, હવે તમારું માથું છે જ નહીં. તમે માથા વિનાના છો.

તમે હૃદયથી શ્વાસ લો છો એવું અનુભવો, તમે હૃદયથી જુઓ છો, સૂંઘો છો અને શ્વાસ લો છો એમ અનુભવો, હૃદયથી સાંભળો, હૃદયથી જુઓ અને હૃદયથી અનુભવો.

ઊભા થાવ. હૃદયની ચેતના અનુભવો અને તમારી તમામ ક્રિયાઓને એકદમ ધીમી કરી દો, ચાલો ના માત્ર તમારા શરીરને હલાવો, તમે હૃદયથી હલો છો એ યાદ રાખો. તમારું કેન્દ્ર હૃદય છે, માથું નથી, વારંવાર માથાને ભૂલી જાવ. હૃદયથી હલનચલન કરો. યાદ રાખો કે તમે માથા વગરના છો.

એક જગ્યાએ ઊભા રહો. હવે ધીમે ધીમે ઝડપ વધારો. હૃદયથી હલવાનું યાદ રાખો, માથાથી નહીં, તમારા માથાને ભૂલી જાવ. તમે માથા વગરના છો અને હાલો છો.
(થોડી ક્ષણો પછી)

પછી તમે જ્યાં છો ત્યાં બેસી જાવ. માથા વિનાના જ રહો, માત્ર તમારા હૃદય સાથે બેસો, હળવા થાવ.
(થોડી ક્ષણો પછી)

ધીમેથી, એકદમ ધીમેથી, તમારી આંખો ખોલો.

# તમે શ્રેષ્ઠ છો-તુલના શા માટે ?

## તુલના અને ઈર્ષ્યા

ભય, ઇચ્છા અને અપરાધની લાગણી આત્મલક્ષી હોય છે. આ લાગણીઓના ઉદ્‌ભવ માટે તમારે બીજી વ્યકિત કે બીજી વસ્તુની જરૂર નથી. કલ્પના કરો કે તમે ઘોંઘાટશૂન્ય ઓરડામાં છો તમારી આંખો બંધ છે અને ત્યાં સ્પર્શ કરવા, સ્વાદ કરવા કે સૂંઘવા માટે કશું જ નથી. છતાં તમે ભય અથવા ઇચ્છાની લાગણી અનુભવો છો. પણ બીજા સાથે તમારી તુલના કરવા અથવા ઇર્ષ્યા કરવા તમને બીજાની હાજરીની જરૂર છે. તેથી ઇર્ષ્યા પરલક્ષી લાગણી છે. તેને ઉત્પન્ન કરવા અન્ય વસ્તુની જરૂર છે.

*વાર્તા : એક સાંજે એક માણસ તેની પત્ની સાથે બાગમાં બાંકડા પર બેઠો હતો. તેમને જોયા વિના જ એક યુવક તેની મિત્ર સાથે તેમની બાજુમાં બેઠા ખૂબ જ પ્રેમપૂર્વક તે યુવકે તેની મિત્ર સાથે વાત કરવાનું શરૂ કરે છે.*

*આ બધું સાંભળી, પત્ની તેના પતિને કહે છે – મને લાગે છે કે પેલો યુવક યુવતીને પ્રસ્તાવ મૂકશે. તેમને તમારે સાવચેત કરવા જોઇએ.*

*પતિએ જવાબ આપ્યો હું શા માટે સાવચેત કરું ? મને કયારેય કોઇએ સાવચેત કર્યો નથી.*

ઇર્ષ્યા તુલનામાંથી શરૂ થાય છે. આપણે જુદાં જુદાં ક્ષેત્રે હંમેશા આપણી બીજા સાથે તુલના કરીએ છીએ. દેખાવ, સંપત્તિ, જ્ઞાન, નામ યશ અને મિત્રો માટે જયારે આપણે આપણી બીજા સાથે તુલના કરીએ છીએ ત્યારે આપણને એમ લાગે છે કે આપણા કરતાં અન્ય પાસે વધુ છે અને આપણે ઇર્ષ્યામાં જકડાઇ જઇએ છીએ.

તુલના બીજ છે અને ઇર્ષ્યા ફળ છે !

## તુલના શા માટે ?

આપણે આપણી તુલના અન્ય સાથે કેમ કરીએ છીએ ? આપણે પોતાને જ કયારેય સમજયા નથી તેથી આપણે આપણી તુલના કરીએ છીએ. આપણે શું છીએ અને આપણી પાસે શું છે તેનું આપણને જ્ઞાન નથી.

બીજું કે બીજાના આધારે પોતાનું મૂલ્યાંકન કરવાનું જન્મથી જ સમાજે આપણને શીખવ્યું છે. બાળપણથી જ તુલના શરૂ થાય છે. શાળામાં ગ્રેડ પધ્ધતિથી જ બાળકમાં સ્પર્ધા અને તુલનાનો પરિચય થાય છે.

**સંબંધો વિના કશાનું અસ્તિત્વ હોતું નથી.** બાળકની ગુણવત્તા ચકાસવા માટે ગણિતમાં, વિજ્ઞાનમાં, કલામાં, રમતગમતમાં, સંગીતમાં સામર્થ્ય જેવાં ચોક્કસ ધારાધોરણો નક્કી કરવામાં આવ્યાં છે. પરંતુ આ રીતે જ્યારે નિર્ધારિત ધારાધોરણોથી આપણે બાળકની ગુણવત્તાને માપવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે આપણે તુલનાનો એક માપ તરીકે જ ઉપયોગ કરીએ છીએ. શાળામાં ચાલતી ઇનામની પધ્ધતિથી તો ખરેખર આપણે બાળકોને સજા કરીએ છીએ.
બીજાને જોઇને, બીજા સાથે તુલના કરીને બાળક પોતાને ચકાસવા અને પોતાને જાણવા ટેવાય છે. તે પોતે શું છે તેના આધારે તે કયારેય પોતાની જાતને સમજતો નથી. બીજાના આધારે જ તે પોતાને સમજે છે.

*વાર્તા : એકવાર માર્ગ અકસ્માત વિશે કોર્ટમાં એક વ્યક્તિની પૂછપરછ ચાલી રહી હતી. અચાનક તે માણસે જોયું કે તે જે કંઇ બોલી રહ્યો છે તેને કોર્ટ–રિપોર્ટર નોંધી રહ્યો છે. તે માણસ જેટલું ઝડપથી બોલતો જતો રીપોર્ટર તેટલું ઝડપથી નોંધતો જતો.*

*અચાનક પેલા માણસે કોર્ટ–રીપોર્ટરને કીધું કે ઝડપથી લખવાનું બંધ કરો. હું તમારી ઝડપે બોલી શકતો નથી.*

તમારા માટેના તમે કરેલા પ્રત્યેક અભિપ્રાયો કોઇને કોઇ તુલના પર આધારિત હોય છે. પણ બીજાનો વિચાર તમારામાં કઇ રીતે પ્રવેશે છે ? કેમ કે તમે શું છો તે અંગે તમે કયારેય વિચાર્યું નથી. તમારી ભીતરનો આનંદ અને સામર્થ્યને તમે અનુભવ્યો નથી. તમે શું છો તે અભિવ્યક્ત કરી શકતા નથી અને તેથી અપૂર્ણતા અનુભવો છો. તેથી તમારી ભીતરનું ખાલીપણું અને પૂર્ણતાના અભાવને કારણે તમારામાં લઘુતાગ્રંથીનો ઉદ્‌ભવ થાય છે.

## તુલનાની નિરર્થકતા

ભગવાન બુધ્ધ કહે છે – 'સંબંધો વિના કશાનું અસ્તિત્વ હોતું નથી' ધારો કે એક નવા જ ગ્રહ પર તમે એકલા છો, તો તમે તમારી તુલના કોઇની સાથે કેવી રીતે કરી શકશો ? શું તમે પોતાને લાંબા કે ટૂંકા, ખરાબ કે સુંદર, ધનવાન કે ગરીબ, બુધ્ધિશાળી કે ડફોળ કહેશો ? ના, તુલના કરવા કોઇ છે જ નહીં ! બસ, પોતે જ છો.

હજુ પણ પોતાની બીજા કોઇ સાથે તુલના કરવા કોઇ માપદંડ નથી. પ્રત્યેક વ્યકિત વિશેષ છે.

શું તમે સિંહ અને ઘોડાની સરખામણી કરી શકો ? શું આપણે આપણી તુલના ફૂલો, પક્ષીઓ કે પર્વતો સાથે કરી શકીએ ? તો પછી બીજા મનુષ્યો સાથે આપણે આપણી તુલના કેમ કરીએ છીએ !

*સુંદર ઝેન (ધ્યાન) વાર્તા : એકવાર એક રાજા પાડોશી રાજા કરતાં વધારે શકિતશાળી બનવા તેના ગુરુને યુકિત પૂછે છે તે ગુરુ રાજાને ધીરજથી સાંભળે છે. તેઓ તેને એવા બાંગમાં જવાનું કહે છે જ્યાં ગુલાબના છોડ અને સરુના છોડ બાજુ બાજુમાં ઊગેલા હોય. તે રાજાને કહે છે –આ છોડ તારા શિક્ષક છે તને જે જરૂર છે તે આ શીખવશે. '*

*રાજા બાગમાં જાય છે, બંને છોડ જુએ છે પણ તેને શું સમજવાનું છે તે ખબર નથી પડતી. તે ગુરુ પાસે પાછો જાય છે અને પૂછે છે – તમે શું કહો છો ? આ બંને છોડ મને શું શીખવશે એ મને સમજાતું નથી. ગુરુ છોડ પાસે તેને લઇ ગયા અને સમજાવવા લાગ્યા – આ સરુનો છોડ આ ગુલાબના છોડ જોડે વર્ષોથી છે. તેને ગુલાબ થવાની કયારેય ઇચ્છા કરી નથી. એ જ રીતે*

*ગુલાબના છોડે ક્યારેય સરૂનો છોડ થવાની ઇચ્છા કરી નથી. જો માણસ સરૂનો છોડ હોત તો તેણે પોતાની તુલના ગુલાબના છોડ સાથે કરી હોત તેની ઇર્ષા કરી હોતકે તેને લોકો દ્વારા મહત્વ મળે છે. અને જો માણસ ગુલાબના છોડ હોત તો તેણે સરૂના છોડની ઇર્ષા કરી હોત, કે તે કેટલી શાંતિમાં છે અને રોજ રોજ કોઇ તેને તોડતું પણ નથી !*

બંને છોડ સમૃધ્ધ છે કેમ કે તેમણે પોતાની શક્તિનો વ્યય તુલના કરવામાં ન કરી બધી જ શક્તિને પોતાની જ પ્રગતિમાં વાપરી છે.

જે સમયે તમે તુલના કરવાનું બંધ કરશો તે સમયે ઇર્ષા અદ્રશ્ય થઇ જશે. વળી તમે પોતાનામાં જ પૂર્ણતા અનુભવશો અને તમને લાગશે કે કુદરતે તમને કેટલું બધું આપીને વિશિષ્ટ બનાવ્યા છે.

પણ જો તમે બીજાની ઇર્ષા કરશો તો તમે દુ:ખી થશો. તમે કયાં તો બીજા સાથે કે પોતાની સાથે જ સતત લડ્યા કરશો. કોઇ હસશે તો પણ તમને લાગશે કે તે તમારી તરફ હસે છે. કોઇની બીજી વ્યકિત સાથેની મિત્રતાના કારણે તમને એકલું લાગશે અને તમે તેમની ઇર્ષા કરશો.

ખરેખર તો કોઇ તમને આઘાત પહોંચાડે તેની તમે રાહ જુઓ છો. તમારી અંદર પ્રવેશેલી ઇર્ષા તાજા જખમ જેવી છે. તમને દુ:ખી કરવાના ઇરાદા વિનાની થતી પ્રત્યેક ક્રિયાઓ તમારા જખમને સ્પર્શી જાય છે અને તમે દુ:ખી થાવ છો.

એટલે જયારે તમને પીડા થાવ ત્યારે સમજી લો તમને ઘા છે. તમારાં દુ:ખો માટે બીજાને જવાબદાર ના ઠેરવો. તમારા જખમને તાજા કરવાની અને ઇર્ષા દૂર

**એટલે જયારે તમને પીડા થાય ત્યારે સમજી લો કે તમને ઘા છે.**

કરવાની જરૂર છે. પછી કોઇ તમને દુ:ખી નહીં કરે. તમારી મૌન અનુમતિ વિના કોઇ તમને દુ:ખી કરી શકતું નથી.

તમારામાં કંઇક ખામી છે એમ તમને લાગે છે એટલે તમે બીજા સાથે તમારી તુલના કરો છો. તમારા વિશિષ્ટ સામર્થ્યની તમને જાણ જ નથી ! જો ખબર હોત તો સર્જનાત્મક અને પરિપૂર્ણ જીવન જીવવા તમે તમારાથી બહાર એક સેકન્ડ પણ જોયું ના હોત.

વિશ્વાસ, બુધ્ધિ અને શક્તિ તમારી અંદર જ છે. પૃથ્વી પર ભગવાનની જેમ જીવવાનું સામર્થ્ય તમારામાં છે. તમે જ બનાવેલી મર્યાદિત શક્તિઓમાં વિશ્વાસ ન કરો. ભીતર જુઓ ! તમારા માટે સત્યનો પ્રયોગ કરો, તેને શોધો. પછી બધા જ ગુણો વગર-પ્રયત્ને તમારામાં ઉભરાશે.

## નિસરણીની ઉપર અને નીચે

ધારો કે એક મોટી નિસરણી છે અને દુનિયાના બધા જ માણસોને સૌંદર્ય કે બુધ્ધિની સફળતા પ્રમાણે ચઢતા ક્રમમાંઊભા રહેવાનું કહેવામાં આવે. તમે પોતાને કયાંક વચ્ચે ઊભા રાખશો. તમારી ઉપર ઘણા માણસોહશે પણ તમારી નીચે પણ ઘણા માણસો હશે. તમારી ઉપરના માણસો જોવાથી તમને ઇર્ષ્યા થશે. પણ આગળ ચઢવા માટે તમે સતત તેમનાથી વધુ સારા બનવાનો પ્રયત્ન કરશો.

પરંતુ જીવનમાં કોઇક ક્ષણે તમને અંત વિનાની આ રમતની નિરર્થકતા સમજાશે. પછી નિસરણી પરથી કૂદી જવાની ઇચ્છા થશે હવે તમે શું કરશો ? તમારી નીચે

**‘કરવું, મેળવવું અને હોવું’ એમ ત્રણની આસપાસ જ આપણે કાર્ય કરીએ છીએ.** ઘણા માણસો છે. તેનાથી ખુશ થશો અને તમે એટલી નીચલી કક્ષાના નથી એમ વિચારી આશાન્વિત થશો.

અહીં જ લડાઇ શરૂ થાય છે તમે ઉપર જુઓ છો તો તમે દુ:ખી થાવ છો અને નીચે જુઓ છો તો ખુશ થાવ છો. આમ નિસરણી ચઢવામાં તમે જીવન નિરર્થક જ વિતાવ્યું છે એમ સમજયા પછી પણ તમે એકલા પડી જવાના ભયથી નિસરણી પરથી કૂદકો મારી શકતા નથી પછી તમારી ઉપર કે નીચે કોઇ નહીં હોય.

## કરવું, મેળવવું અને હોવું

‘કરવું, મેળવવું અને હોવું’ એમ ત્રણ પરિધિની આસપાસ જ આપણે કાર્ય કરીએ છીએ. તમારા હોવાપણાને માણ્યા વગર મેળવવા માટે તમે કંઇક કરો છો એ જ તમારાં દુ:ખોનું કારણ છે. કંઇક કરવાને કંઇક મેળવવા સાથે સંબંધ નથી ! હંમેશા એક ઇચ્છા પૂરી કરવા તમે ખૂબ મહેનત કરો છો અને તરત જ તે ઇચ્છા તમારા પરનો કાબૂ ગુમાવે છે.

દિવ્યજ્ઞાની રમણ મહિર્ષ કહે છે – ‘‘મનને પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાં સુધી રાઇના દાણાને પર્વત બનાવે છે. જેવી તેની પ્રાપ્તિ થાય છે કે મોટો પર્વત પણ રાઇના દાણા જેવો દેખાય છે !’’

એક ઇચ્છા પૂરી થાય કે તરત જ બીજી ઇચ્છા તમને ખેંચે છે. પહેલી ઇચ્છા પૂરી થયાનો આનંદ અને સંતોષ અનુભવવાનો સમય પણ તમારી પાસે નથી. તમે વિચારશો કે મને હજુ વધુ એક વસ્તુ મળી જાય પછી નિરાંતે હું બધું માણીશ. પણ તમારું મન આ થવા નહીં દે. જીવનને સાચી રીતે આનંદપૂર્વકનો માર્ગ એટલે તમારા કામને માણો. પછી કરવું, હોવું અને થવું-બધું જ સંકળાશે અને થશે.

## તમે વિશિષ્ટ છો

આપણા બધાના વિકાસ માટે પ્રકૃતિ પાસે પોતાનો વિશિષ્ટ માર્ગ છે. ચાઇનીઝ વાંસનો દાખલો લો. તે જયારે ફૂટે છે ત્યારે પહેલા ચાર વર્ષ તેનો વધુ વિકાસ થતો નથી. પણ પાંચમા વર્ષે છ જ અઠવાડિયામાં તે વાંસ ૯૦ ફૂટ ઊંચો વધે છે ! એવું નથી કે પહેલા ચાર વર્ષમાં આનો વિકાસ થતો ન હતો. વિકાસ દેખાતો ન હતો પણ તેના મોટા ઝાડ તરીકેના ઝડપી અને સુરક્ષિત વિકાસ માટે તેના મૂળિયાં મજબૂત બની રહ્યાં હતાં !

વાંસના વિકાસની જેમ જ બીજાની સાથે તમારી સરખામણી કરવાનો કોઇ માપદંડ નથી. તમે તમારી બધી જ શક્તિ તમારી ભીતર જોવામાં અને પોતાની સાથે જ સ્પર્ધા કરવામાં વાપરશો તો તમે ખૂબ જ વિકાસ કરશો.

પહેલાં એ સમજો કે ભગવાન એક કલાકાર છે, એન્જિનિયર નથી. જો એ એન્જિનિયર હોત, તો તેમણે એક સંપૂર્ણ પુરુષ અને એક સંપૂર્ણ સ્ત્રી બનાવ્યા હોત અને પછી તે જ બીબામાંથી કરોડોની સંખ્યામાં કોપી બનાવી હોત ! પણ ના, ભગવાને આપણને પ્રત્યેકને બધી જ રીતે વિશિષ્ટ બનાવ્યાં છે.

તમે ગુલાબ, લીલી કે કોઇ જંગલી ફૂલ છો તેનાથી કોઇ ફેર પડતો નથી. પણ મહત્ત્વની વસ્તુ છે કે જંગલી ફૂલે તેનું સામર્થ્ય સમજવું જોઇએ. જેમ એક ગુલાબનું ફૂલ પોતાની આંતરિક શક્તિને ઓળખે છે એમ તમારા

વિશિષ્ટ સામર્થ્યને અનુભવતા તમારામાંથી ઉદ્‌ભવતી સુવાસ વિના પ્રયત્ને તમારી આસપાસના પ્રત્યેકને સ્પર્શી જાય છે.

સૌંદર્યથી કે બુધ્ધિથી પણ તમે વિશિષ્ટ છો. બીજાની સાથે તમારી તુલના કરવાનાં કારણે તમે તમારી વિશિષ્ટતાને માન આપતા નથી. સામે વાળી વ્યકિત તમારો પ્રિય સિનેમાસ્ટાર હોય કે મોડેલ હોય તો પણ તેમની પાસેથી પાણીનો ગ્લાસ સ્વીકારશો ? ના, તમે તમારા મિત્ર એવા તમારા શરીરથી જ તેને સ્વીકારીને ખુશ થશો. સ્વીકારો અને આવકારો.

## સમકક્ષોનું દબાણ - ઈર્ષ્યાની લાકડી

આપણાં શાસ્ત્રોમાં એક સુંદર શ્લોકમાં કીધું છે કે આ વિશ્વને ચલાવનાર માયાશકિત પોતાનું ધાર્યું તમારી પાસે કરાવવા માટે ઇર્ષાનો ઉપયોગ કરે છે.

ભારતમાં રસ્તા પર માણસો વાંદરા સાથે સરકસ કરતા દેખાય છે. તેમના હાથમાંએક નાની લાકડી હોય છે. લાકડી હાથમાં લેતાં જ વાંદરો તમે કહો તે બધું કરવા માંડે છે. જો તેઓ માત્ર ઇશારો જ કરે તો વાંદરો નહીં સાંભળે, વાંદરો જાણે છે કે માણસ ગમે ત્યારે લાકડી હાથમાં લઇ શકે છે પણ છતાંજો તમે હાથમાં લાકડી નહીં લો તો વાંદરો સાંભળશે નહીં. માણસ વાંદરાને ત્રણ વાર કૂદવાને કહેશે તો વાંદરો ત્રણ વાર કૂદશે.

સરકસનાં રીંગ માસ્ટરની જેમ માણસ લાકડીનો ઉપયોગ કરશે. એ જ રીતે માયાની શકિત દબાણ અને સમકક્ષાનું દબાણ ઇર્ષાનો લાકડી તરીકે ઉપયોગ કરીને તમારી પાસે ધાર્યું કામ કરાવશે. દબાણ એ માત્ર મોટા અહંકારની રમત છે. ખરેખર તો તમારા વિકાસ માટે તેની જરૂર જ નથી. આપણા બધાની મૂળભૂત જરૂરિયાતો સંતોષવામાટે આ પૃથ્વી પાસે અનાજ, નિવાસ, કપડાં અને દવાઓ પુરતા પ્રમાણમાં છે. સ્પર્ધા કરવાની જરૂર જ નથી !

**સમકક્ષોનું દબાણ એ માત્ર અહંકારની મોટી રમત છે. ખરેખર તો તમારા વિકાસ માટે તેની જરૂર જ નથી.**

## ઈર્ષ્યાથી કેવી રીતે છુટવું ?

ક્રોધ, લોભ, હતાશા જેવી અનેક નકારાત્મક લાગણીઓ સાથે ઇર્ષાને ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. આપણે ઇર્ષાના ચક્રને તોડી નાંખીએ તો આ બધી જ લાગણીઓ જતી રહેશે.

### દ્રષ્ટા બનવું

ઇર્ષાથી દૂર ભાગવાથી કે ઇર્ષ્યાની વસ્તુનો વિરોધ કરવાથી તમે ઇર્ષાથી પર નથી થઇ શકતા. પણ જયારે ઇર્ષાની ભાવના તમારામાં ઉદ્‌ભવવાની શરૂ થાય ત્યારે તમે સજાગ થઇ જાવ. તમને આશ્ચર્ય થશે કે તે જ ક્ષણે ઇર્ષ્યા દૂર થઇ જશે.

ભગવાન બુધ્ધ કહે છે – તમારી અંદરની તામસિક લાગણીઓનો નાશ કરી શાંતિથી રહો.

તમારા પરમાનંદ સ્વભાવથી તમને લૂંટી લેનાર એવાં ઇર્ષ્યા, સ્પર્ધા, ધિક્કાર અને તુલનાનાં તત્ત્વોથી સજાગ થાઓ અને તેમનો નાશ કરો. નકારાત્મક ભાવનાઓનાં કાળા પડછાયાને ઉઘાડો પાડવા તમારી સભાનતાના પ્રકાશનો ઉપયોગ કરો. નહીં તો માત્ર ઉંદરની દોડાદોડ જેવી સ્થિતિમાં રહી જશો. હું લોકોને કહું છું કે તમે ઉંદરની દોડ જીતી જશો તો પણ તમે ઉંદર જ રહેવાના છો !

ઇર્ષાને દબાવવાથી કે તેનાઅસ્તિત્વને નકારવાથી ઇર્ષા દૂર નહીં થાય. તેની અભિવ્યકિત અને પ્રોત્સાહન પણ યોગ્ય નથી કેમ કે તમે સભાનપણે ઇર્ષાનો સામનો કરતા નથી.

તમારામાં ઇર્ષા કઇ રીતે ઉદ્‌ભવી, ધિક્કારમાં કઇ રીતે પરિણમી તેનાથી અસહિષ્ણુતા અને નિરાશા કઇ રીતે ઉદ્‌ભવી અને કઇ રીતે તમારી શાંતિ તમે ગુમાવી તે ધ્યાનથી જુઓ.

ઇર્ષાના પદાર્થને કે ઇર્ષાને ધિક્કારવા કરતાં તેનાથી જાગ્રત થાવ. તેની સાથે  કંઇ જ લેવાદેવા નથી એમ તેને માત્ર જુઓ. વૈજ્ઞાનિક રીતે તેને જુઓ, વૈજ્ઞાનિક રીતે એટલે શું ?

## વિજ્ઞાનીનો અભિગમ-પૂર્વગ્રહ નહીં

જયારે કોઇ વિજ્ઞાની પ્રયોગ કરે છે ત્યારે તે કોઇ પણ પ્રકારનાં પૂર્વ નિર્ધારિત તારણો કે નિર્ણયો વિના પ્રયોગ કરે છે. જો તેના મનમાં પહેલેથી તારણો છે તો તે વિજ્ઞાની નથી કેમ કે તેનાં તારણો પ્રયોગને પ્રભાવિત કરશે.

તમારા આંતરિક વિશ્વની પ્રયોગશાળાના તમે વિજ્ઞાની છો. તમે તમારા આંતરિક વિશ્વના વિજ્ઞાની બનો અને તમારા મનને પ્રયોગશાળા બનાવો. કોઇ પણ પૂર્વગ્રહ વિના જુઓ અને જાગ્રત થાઓ.

તમારી લાગણી ખરાબ છે એમ કહી વિરોધ ના કરો. તે હજુ તમારો અનુભવ બન્યો નથી. જો એ તમારો અનુભવ છે તો ઇર્ષા નકારાત્મક ભાવના છે અને તમે એનો આપોઆપ ત્યાગ કરશો. તે તમારો પોતાનો અનુભવ બનતો નથી. એ તો બીજા પાસેથી લીધેલું છે. ઇર્ષા અને તુલના નકારાત્મક લાગણીઓ છે એવી અનુભવાત્મક સમજ નથી કેળવાતી ત્યાં સુધી તે તમારો એક ભાગ બનતા નથી.

ઇર્ષાના પદાર્થનો વિરોધ ના કરો. આ પદાર્થે બહારથી લાગણીનો ઉદ્‌ભવ નથી કર્યો. ઇર્ષ્યા તો તમારી અંદર થાય છે.

જો તમે સભાનતાથી ઇર્ષાને જોશો તો સમજાશે કે તેના અસ્તિત્વ માટે કોઇ પાયો જ નથી. જયારે આ સમજાશે ત્યારે ઇર્ષ્યા આપોઆપ દૂર થઇ જશે. તમારે તેને દૂર કરવાની જરૂર નથી.

*વાર્તા : એક સ્ત્રી એક ધંધાદારી ચિત્રકારને પોતાનાં ચિત્રો બનાવવા કહે છે. ચિત્રકાર ઘણી કાળજીથી તેનું એક મોટું ચિત્ર બનાવી પ્રસ્તુત કરે છે અને કહે છે – 'તમને કેવું લાગ્યું?'*

*તે સ્ત્રીએ કહ્યું – હા બહુ સરસ, પણ શું તમે એમાં થોડું ઉમેરી શકો છો ? મારે તેમાં ચળકતો હીરાનો હાર, સોનાનું ઘડિયાળ અને કડું, લાંબી કાનની કડીઓ અને સુંદર મોતીની આંગળીની વીંટીઓ ઉમેરવી છે. ચિત્રકારે આશ્ચર્યથી કહ્યું – મેડમ, ચિત્ર તો આમ સાદું જ સારું લાગે છે શા માટે તમારે તેમાં દાગીના અને હીરા ઝવેરાત ઉમેરવાં છે ?*

*તે સ્ત્રીએ કહ્યું – હું ઇચ્છું કે મારા અમીર પાડોશીઓ આ ચિત્ર જુએ અને જયારે આ દાગીના જુએ તો તેમને એમ લાગે કે મારી પાસે આ દાગીના છે.'*

જો તમે તેનું નિયંત્રણ નહીં કરો અને તમારી સભાનતા રૂપી અગ્નિશામકથી તે આગને નહીં ઓલવો તો

ઇર્ષ્યાની અગનજવાળાઓ તમને લપેટી લેશે.

## અનંત પ્રેમ

પ્રેમ અને પરમ આનંદ તમારા સાચા સ્વભાવને ઇર્ષા અનુભવવા નહીં દે. જીવનની અને પોતાની અણસમજથી તે ઉદ્‌ભવે છે. તમે એવું સમજો છો કે તમારી બહારથી તમારે પ્રેમ મેળવવાનો છે. એટલું જ નહીં, તમે એમ પણ માનો છો કે પ્રેમ એ કોઇ જથ્થો છે જે તમારે વહેંચવાનો છે. તેથી તમે ડરો છો કે જો તમે પ્રેમ વહેંચશો તો તે ઓછો થઇ જશે.

પ્રેમ કોઇ મર્યાદિત જથ્થો નથી એ તો તમારી અંદરનો એક ગુણ છે. તમારી ભીતર જ ઉદ્‌ભવતું એક અંત વિનાનું ઝરણું છે. એ તમારો પોતાનો સ્વભાવ છે એટલે તમારા સિવાય કોઇ વસ્તુ દ્વારા કે કોઇના દ્વારા તેને અવરોધી શકાતો નથી.

એકવાર પ્રેમ વહેવા માંડશે એટલે ઇર્ષા અને માલિકીપણું ટકશે જ નહીં. તમે જે છો તે જ રીતે તમારી જાતને સ્વીકારશો તો તમે બીજાને પણ તે જેવા છે તેવા સ્વીકારશો.

# તમે તે નથી જે હોવાનું તમે વિચારો છો!

## ગંભીરતા અને નિષ્ઠાનો ભેદ

આપણે પોતાના વિશે જે વિચારીએ છીએ ત્યાંથી જ બીજા લોકો સાથે તુલના કરવાનું શરૂ થાય છે. જયારે આપણે આપણી વિશિષ્ટતા સમજી લઇએ છીએ, ત્યારે ઇર્ષા દૂર થઇ જાય છે. તો પણ આપણે બીજી સમસ્યા ઊભી કરીએ છીએ. આપણે આપણી જાતને ખૂબ વિશિષ્ટ સમજીએ છીએ અને તેને ખૂબ ગંભીરતાથી લઇએ છીએ.

### એ ગંભીરતા શું છે ?

ગંભીરતાએ બીજું કશું નથી, પણ કોઇ એક વસ્તુને વધારે પડતું મહત્ત્વ આપવું. જીવન એક નાટક છે– એવું આપણે સમજતા નથી માટે ગંભીરતા આવે છે. જીવન પાસેથી વધુ પડતી અપેક્ષાનું પરિણામ એ ગંભીરતા છે.

*વાર્તા : દરિયા કિનારા પર બે છોકરાઓ રેતીના કિલ્લા બનાવતા હોય છે. બંને વચ્ચે અચાનક ઝઘડો થાય છે. એક છોકરો ગુસ્સે થઇને લાત મારીને તેના કિલ્લાને તોડી નાખે છે.*

*બીજો છોકરો રાજા પાસે જઇને આ ગંભીર સમસ્યાની ફરિયાદ કરે છે. સામાન્ય રેતીના કિલ્લા માટે આ છોકરો નિરાશ થયો છે, એ જાણીને રાજા ખૂબ હસે છે.*

*પરંતુ, રાજાના સલાહકાર એવા એક ગુરુ રાજા તરફ હસે છે તે કહે છે કે તમે જયારે યુધ્ધ કરો છો અને પત્થરના કિલ્લા પાછળ ઊંધ બગાડો છો તો પછી રેતીના કિલ્લા માટે ઝઘડનારા આ છોકરાઓ માટે કેમ હસો છો ?*

આપણી બધી જ ગંભીરતા રેતીના કિલ્લા માટે છે. નાના બાળકને રેતીના કિલ્લા કિંમતી લાગે છે. જયારે આપણને આપણી ઉંમરના પત્થરના કિલ્લા કિંમતી લાગે છે. કિલ્લો રેતીનો કે પત્થરનો હોય તેની પાછળની ગંભીરતા એક જ છે. વસ્તુ અલગ છે પરંતુ ગંભીરતા સમાન છે. એટલે જયારે બાળકો તેના માટે ઝઘડો કરે ત્યારે હસો નહીં.

ગંભીરતા જીવનની સ્વતંત્રતા અને મુક્તપણા માટેના તમારા મનના દ્વાર બંધ કરી દે છે. તે તમને નિરસ અને મૃત બનાવે છે. તમારા સ્વતંત્ર વિચારોને મારી નાંખે છે અને માત્ર પરિચિત એવી પ્રણાલીઓને હંમેશા વળગી રહે છે.

**પરિણામની વધુ પડતી ચિંતા કર્યા વગર ઉત્તમ રીતે કામ કરવું એટલે જ નિષ્ઠા.**

*વાર્તા : એકવાર એક ગુરુકુળમાં કોણે સૌથી સારો બગીચો જાળવી રાખ્યો છે, તેના માટે સ્પર્ધા થાય છે. એક શિષ્ય ખૂબ ગંભીર પ્રકૃતિનો છે તે સ્પર્ધાને ગંભીરતાથી લે છે. તે તેના બગીચાને હંમેશા સ્વચ્છ અને સારી રીતે વાળીને રાખે છે. ઘાસ એક સરખું કાપીને રાખે છે. તેને ખાતરી છે કે પહેલું ઇનામ તેને જ મળશે.*

*સ્પર્ધાના દિવસે ગુરુજી બધા બાગમાં ફરે છે. પાછા આવીને તે બધા બાગને નંબર આપે છે. આ શિષ્યના બાગને સૌથી છેલ્લો નંબર મળે છે. આ જાણીને તે રહી નથી શકતો અને ગુરુજીને પૂછે છે. ગુરુજી મારા બાગમાં ખોટું શું છે ? તમે મને કેમ છેલ્લો નંબર આપ્યો. ગુરુજી તેની સામે જુએ છે અને પૂછે છે. સૂકાયેલા બધાં પાંદડાં ક્યાં છે ? આ રીતે જાળવેલો બાગ બહુ લાંબો સમય રહેતો નથી અને નાશ પામે છે.*

ગંભીરતા તમારી ત્વરા અને સર્જનાત્મકતાનો નાશ કરે છે.

વિજ્ઞાને સાબિત કર્યું છે કે જયારે તમે હળવા થઇને કામ કરો છો. ત્યારે તમારા વિચારો અને નિર્ણય લેવાની શક્તિ આપોઆપ વધે છે. આજ કામ જયારે તમે ગંભીરતાપૂર્વક કરો છો ત્યારે તમારું મન નિષ્ક્રિય થઇ જાય છે. જયારે તમે કોઇ કામ વધુ પડતી ગંભીરતાથી કરો છો, જયારે તમે પરિણામ માટે ખૂબ વિચારો છો ત્યારે તમે પોતાની જાતને તેના સંપૂર્ણ સામર્થ્યથી કામ કરવા દેતા નથી.

યોજનાપૂર્વક વિચારીને કામ કરવું જરૂરી છે. પરંતુ તેને નિષ્ઠાથી કરો, ગંભીરતાથી નહીં. નક્કી કરેલા કામને ઉત્સાહપૂર્વક અને પૂર્ણ શક્તિથી કરવું એટલે જ નિષ્ઠા. પરિણામની વધુ પડતી ચિંતા કર્યા વગર ઉત્તમ રીતે કામ કરવું એટલે જ નિષ્ઠા. તમે જયારે ગંભીર થાવ છો ત્યારે તમે ખુશ નથી થતા કે હસતા પણ નથી. તમે ગંભીર હો ત્યારે કેવી રીતે હસી શકો !

## સંપૂર્ણતા

સંપૂર્ણતા હંમેશા તમારા મનમાંથી આવે છે. તે તમારું લક્ષ્ય બની જાય છે. તમે તે લક્ષ્ય માટે ક્રિયાશીલ થાવ છો. તમે તેને લક્ષ્ય સમજી કામ કરો છો ત્યારે તે મૃત અને ભૌતિક બની જાયછે. પરંતુ તમે જયારે સંપૂર્ણ હો છો, તમે હૃદયમાં સ્થિર થાવ છો ત્યારે તમારા માટે એ એક ગંભીર અનુભવ બની જાય છે. તેનું પરિણામ સુંદર હોય છે અને તે તમને આનંદ આપે છે પછી તમે જે કંઇ કરો છો તેનો પ્રકૃતિ સાથે સુમેળ હોય છે. જે કંઇ કરો તે આખું કરો, પૂર્ણ કરો. તમારે સંપૂર્ણતા વિશે જરાય ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

સંપૂર્ણતા કયારેય તમને  ખુશી આપી શકશે નહીં. તે માત્ર તમારો અહંકાર સંતોષશે. બધી જ પરિપૂર્ણતા થયા પછી તમે અનુભવશો કે તમારી પરિપૂર્ણતા નથી માત્ર અહંકારની છે. સંપૂર્ણતાનાં વિવિધ પાસાં ચૂકી ગયા છો. કશામાં ઊંડાણથી પ્રવેશો ત્યારે જ સંપૂર્ણતા શકય બને છે. સંપૂર્ણતા કયારેય શકય નથી કારણ કે તે તમારા મનમાં રહે છે અને મન વારંવાર સંપૂર્ણતાની વ્યાખ્યા બદલતું રહે છે.

## જીવન તમારા તર્કથી પર છે

અચેતનપણે આપણે બધાં એવું માનીએ છીએ કે આપણા તર્કથી નિયંત્રણ કરી શકાય એવી ઘટનાઓથી આપણું જીવન ભરેલું છે. પરંતુ વારંવાર જીવન આપણને એક સચ્ચાઇની હંમેશા યાદ કરાવે છે કે જીવન તમારા

તર્કથી પર છે. જ્યારે તમારી નજીકનું, તમારો મિત્ર કે કોઇ સંબંધીનું મૃત્યુ થાય કે અચાનક જ કંઇક અણગમતું બને ત્યારે આ સત્યની આપણને યાદ અપાવાય છે. જો અચાનક તમે નોકરી ગુમાવો ત્યારે તમને એમ લાગે છે કે જીવન આપણા નિયંત્રણમાં નથી. અચાનક તમને સચ્ચાઇનું ભાન થાય છે. જીવન આપણા તર્કથી બહાર છે. પછી તમે સચ્ચાઇની શોધ આરંભો છો.

તમે જો શહેરમાં રહો છો તો તમારી દિનચર્યા નક્કી હશે. સવારથી તે રાત સુધી તમને ચોક્કસ ખબર છે કે તમારો સમય કેવી રીતે જશે. તમે કયાં જશો, શું કરશો અને કયારે ખાશો. એ તમારા નિયંત્રણ અને તર્ક બહારની કોઇ ઘટના બને ત્યારે તમને ખબર છે.

તમારો અહંકાર અને તર્ક તમને એવો અનુભવ કરાવશે કે જીવન તમારા તર્કના કાબૂમાં છે. તેથી જ જ્યારે તમારા સંપૂર્ણ હલી જાવ છો. તમે તે પરિસ્થિતિને સંભાળી શકતા નથી. શું કરવું એ તમને સમજાતું નથી. કાં તો તમે હતાશામાં સરી જાવ છો કાં પીડાવ છો.

ખૂબ મહત્ત્વનું એક આખરી સત્ય છે, એ તમારે સમજવું જોઇએ. ક્યારેય એવું ન માની લેશો કે તમારા કારણે જ બધું ઠીકઠાક આપો છો. તમારા સિવાય પણ બધું ઠીકઠીક જ હોય છે. આં એક મહત્ત્વનું રહસ્ય છે. જ્યાં સુધી તમે તમારી માન્યતા ધરાવશો, ત્યાં સુધી તમારા અહંને કારણે તમારે જ દુ:ખી થવું પડશે.

## અહંકાર શું છે ?

ઉપનિષદ અનુસાર જ્યાં સુધી તમે એમ માનો છો કે જીવનનું લક્ષ્ય છે ત્યાંસુધી તમે તેની પાછળ દોડો છો. તમે અહંકારી છો. લક્ષ્યવિહીન જીવનની સુંદરતા સમજી લીધા પછી તમે અહંકારનો ત્યાગ કરી દો છો. ગુરુ તમને

**જીવનનું સાચું ધ્યેય અહંકારથી નહીં સમજાય.**

લક્ષ્યવિહીન જીવન વિશે સમજાવે છે. તમને જે અત્યારે યોગ્ય લાગે છે તે ખરેખર સાચું અને યોગ્ય નથી. અહંકારી માણસ લક્ષ્ય સાથે કંઇક શોધે છે અને સત્યને ખોઇ દે છે.

મૃત્યુથી જ સાબિત થાય છે કે તમે જે મન દ્વારા જીવો છો તેનું સાચું અસ્તિત્વ છે જ નહીં. જીવનની લક્ષ્ય-વિહીનતા જાણ્યા પછી તમારી અંદર એક નવી જ ચેતનાનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. જે ક્ષણે તમને સમજાશે કે જીવનમાં કશું પ્રાપ્ત કરવાનું નથી, તમે જેની હીરા તરીકે રક્ષા કરો છો તે હીરા નહીં પણ પત્થર છે. જીવનની બધી જ મહાન વસ્તુઓ માત્ર રમકડાં છે, ત્યારે જીવનની લક્ષ્યવિહીનતા તમને સમજાશે.

જીવનનું સાચું ધ્યેય અહંકારથી નહીં સમજાય. જ્યારે અહંકારનો ત્યાગ કરશો ત્યારે જ તમને જીવના દિવ્ય ધ્યેયનું જ્ઞાન થશે, ત્યારે જ તમે તેની લીલા અને દિવ્ય નાટકને સમજશો અને તેને માણી શકશો. જો તમે જીવનનું કોઇ ધ્યેય છે એમ વિચારતા રહેશો અને તેને પ્રાપ્ત કરવાની પ્રતીક્ષા કરશો તો તમે જીવનને જ ગુમાવી બેસશો.

જીવન પોતે જ માર્ગ અને લક્ષ્ય છે. જો તમારી પાસે લક્ષ્ય છે તો તમે દોડશો. તમારા પગ જમીનને સ્પર્શશે નહીં અને તમે આ પ્રકૃતિના સૌંદર્યને માણી નહીં શકો. તમે લક્ષ્યને છોડી દેશો તો તમે માર્ગને મહત્ત્વ આપશો. તમે જીવનની લક્ષ્યવિહીનતા સમજી જશો એટલે જીવવાનો અર્થ પણ સમજી જશો. ત્યાં સુધી તમે માત્ર 'જીવતા મરેલા' માણસ જેવા છો. હોસ્પિટલની પથારીએ પડેલો બેભાન માણસ અને જેણે સત્યનો અનુભવ નથી કર્યો એવો સામાન્ય માણસ, બંને યોગ્ય ચેતના વિના જ જીવે છે. ગુરુ તમને આ સચ્ચાઇનું ભાન કરાવે છે. જીવવાનો અર્થ એટલે અસ્તિત્વ.

**તમે જીવનની લક્ષ્યવિહીનતા સમજી જશો એટલે જીવવાનો અર્થ પણ સમજી જશો.**

લક્ષ્યનો ત્યાગ કરી જીવનને માણો. આ ઉપદેશ પર વારંવાર ધ્યાન કરો. સત્ય તમારી પાસે પ્રભાત બનીને આવશે. 'નિત્યાનંદ' તમારામાં ખીલશે. એક એવી સ્થિતિ જે જીવનનો મર્મ છે.

## નકારાત્મકતાની દૃઢ લાગણી

તમે જોયું હશે કે જ્યારે તમને કોઇ કંઇક કહે છે ત્યારે મોટે ભાગે તમારી અંદરની પહેલી પ્રક્રિયા 'ના'ની હોય છે. 'ના' જ્યારે તમે ના કહો છો ત્યારે તમારો અહંકાર પામો છો. ભીતરમાં મજબૂત દ્રઢતા અનુભવો છો. તમે જ્યારે હા કહો છો ત્યારે ઢીલા અને મનાવી લેવાય તેવા અનુભવો છો. તમારો અહં તાબે થતો હોય એવું તમને અનુભવો છો તે તમને ગમતું નથી અને તેથી તમે 'ના' કહો છો.

તેથી જ જ્યારે તમે ઘરમાં શાળામાં કે ઓફિસમાં કે વાહન ચલાવતા કોઇ નિયમ તોડો છો ત્યારે તમને સારું લાગે છે.

નિયમો માટે 'ના' કહેતા તમારો અહંકાર સંવર્ધિત થાય છે. નાના બાળકોમાં તમે આ જોઇ શકશો. કોઇ વસ્તુ તેમણે નથી કરવાની એમ કહેતા જ તેઓ તે વસ્તુ માટે જ જીદ કરશે.

## સામાન્ય વિરુદ્ધ અસામાન્ય

જ્યારે તમે તમારા અહંકાર માટે જીવવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે તમે તમારું અને અન્યનું જીવન પીડાદાયક બનાવો છો. તમારા જીવનમાં જે પીડાનો તમે સામનો કરો છો તે મોટે ભાગે બીજા દ્વારા કરવામાં આવતી નથી. અજાણતાં તે તમારા દ્વારા જ ઉત્પન્ન થતી હોય છે. તેમાંથી તમે કોઇ ફાયદો લઇ શકતા નથી. પણ તમારા અહંકારને સાબિત કરવા જ તમે તેનું નિર્માણ કરો છો.

*વાર્તા : એક સુઝુકી નામના ગુરુ જાપાનમાં રહેતા હતા. તેના ગુરુ મૃત્યુ પામે છે ત્યારે તે ખૂબ રડે છે. એક માણસ તેમને પૂછે છે– તમે તો દિવ્યજ્ઞાની છો. તો તમારા ગુરુના મૃત્યુ પર આટલું બધું કેમ રડો છો ? સુઝુકીએ જવાબ આપ્યો – મારા ગુરુ આ પૃથ્વી પરના એક અસામાન્ય માણસ હતા. તે વ્યક્તિ મૂંઝવણ અનુભવીને પૂછે છે – તેમનામાં એવું અસાધારણ શું હતું ?*

*સુઝુકીએ કીધું – મેં આવો અસામાન્ય માણસ ક્યારેય જોયો નથી જે પોતે પોતાને સૌથી સામાન્ય ગણતો હતો !*

સામાન્ય જીવનમાં પણ પ્રત્યેક સરેરાશ માણસ પણ પોતાને અસાધારણ સમજે છે. તમે જ્યારે મહત્તમ પીડાઓમાંથી પસાર થાવ છો ત્યારે તમારો અહંકાર એમ સમજીને પોષાય છે કે તમે અઘરા જીવનને પણ કાબૂમાં રાખી શકયા છો. તમારો શત્રુ મોટો છે તો તમે પણ મોટા છો એમ તમને લાગે છે. તમારો શત્રુ નાનો છે તો તમે પણ નાના છે એમ તમને લાગે છે.

એવી જ રીતે તમારી યાતનાઓ મોટી છે તો તમને સારું લાગે છે. તમારો અહંકાર સંતોષાય છે. યાતનાઓના માપદંડથી તમે જીવનને માપો છો. અજાણતાં જ તમે પોતાને અને બીજાને ત્રાસ આપો છો. સુઝુકીના ગુરુ અસાધારણ હતા કારણ કે તે પોતાને સાધારણ સમજતા હતા, જ્યારે આ દુનિયામાં બીજા બધા જ લોકો પોતાને

**તમે તે નથી જે હોવાનું તમે વિચારો છો!**

અસાધારણ સમજે છે. તમે પોતે સરેરાશ સ્તરનાં છો કે નહીં તે ચકાસવા આ પ્રયોગ કરો. જો તમે પોતાને અસાધારણ સમજો છો તો તમે સરેરાશ છો. જો તમે પોતાને સાધારણ સમજો છો તો તમે અસાધારણ છો !

## યોગ્ય મહોરું વાપરો

તમારા રોજિંદા જીવનમાં તમે વિભિન્ન ભૂમિકા ભજવો છો અને વિભિન્ન મહોરાંનો ઉપયોગ કરો છો. તમારી માતા સાથે એક મહોરું, પિતા સાથે બીજું મહોરું માલિક સાથે ત્રીજું અને અનેક જયાં સુધી યોગ્ય વ્યકિત માટે યોગ્ય મહોરાનો ઉપયોગ કરો છો ત્યાં સુધી બધું બરાબર છે. પણ જયારે તમે કોઇની સાથે અયોગ્ય મહોરાનો ઉપયોગ કરો છો ત્યારે સાવચેત રહેજો. હવે અહંકાર પ્રવેશે છે.

યોગ્ય મહોરાં અસરકારકતાથી વાપરો અને ખેલને માણો. પછી તમે એક દ્રષ્ટા છો. તમે આ ત્યારે જ કરી શકો છો જયારે તમે એમ જાણો છો કે તમે મહોરાથી ભિન્ન છો. નહીં તો તમે મહોરા દ્વારા જ ખેંચાતા જશો અને જીવનનાં સૌંદર્યને ગુમાવી દેશો. જયારે તમે જાણી લેશો કે તમે મહોરાને માત્ર વાપરો છો ત્યારે ઇચ્છાઓ પણ છૂટી જશે.

તમે મોટા થાવ છો અને રમકડાંને છોડી દો છો એ જ રીતે આ મહોરાંને બુધ્ધિપૂર્વક જોશો તો પછી તમને તેના માટે કોઇ ઇચ્છાઓ નહીં રહે અને તમે જરૂરિયાત પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરશો.

## અહંકાર અસંતોષમાંથી જન્મે છે

જો તમે દ્રઢ અહંકારી માણસ છો તો તમને અલાયદા નરકની જરૂર નથી કેમ કે દ્વંદ્વ અને અસંતોષની સ્થિતિમાં જ મનનું અસ્તિત્વ છે. સંતોષથી તમે તમારી સીમાઓ ગુમાવી દો છો. પછી તમને આનંદ કે ખુશીની જરૂર નથી. કયારેય ના વિચારશો કે તમને આનંદ જોઇએ છે. ના ! ખુશી અને આનંદથી તમે ડરો છો. જયારે પણ તમે શાંતિની અને ચિંતા વિનાની સ્થિતિમાંથી પસાર થાવ છો ત્યારે ધ્યાનથી જુઓ, તમને લાગશે કે તમે કંઇક ગુમાવો છો, પણ ખરેખર એવું વિચારવાનું કંઇ છે જ નહીં ! જયાં સુધી કંઇ દ્રઢ વિચારવાનું તમારી પાસે હોતું નથી ત્યાં સુધી તમારી ભીતરના અવકાશમાંકોઇ સ્પષ્ટ સીમા હોતી નથી.

**તમારી યાતનાઓની સીમાઓ વચ્ચે જ તમારા મનનું અસ્તિત્વ છે.**

તમારું મન ત્યારે જ અસ્તિત્વમાં આવે છે જયારે તે તમારી યાતનાઓને વીંધે છે. તમને યાતનાઓ નથી હોતી ત્યાં સુધી તમે તમારી સીમાઓ કે તમારા અસ્તિત્વને ઓળખતા નથી. જો ઊંડાણથી જોશો તો તમે સમજશો કે ઘણી વાર તમને એકલું લાગશે, ચિંતા કરવા જેવું કેપીડા કરવા જેવું કંઇ નથી. તમે પોતાને આ જ રીતે સમજો છો કેમ કે સ્વાભાવિકપણે જ મન માત્ર નકારાત્મક બાબતોને જ નોંધે છે. મન ઘણા નવા વિચારોનું સર્જન કરી શકે છે. તે યાતનાઓ અસંતોષને વધુ સ્પષ્ટતાથી ઓળખી શકે છે. આનંદની ગુણવત્તાને સીમા નથી હોતી. તમે જયારે ખુશ છો ત્યારે તમે તમારી સીમાઓ અનુભવતા નથી. જયારે પણ તમે તમારી સીમાઓ અનુભવતા નથી ત્યારે તમે આનંદમાં છો, સંતોષમાં છો.

## પીડા અહંકાર તરફ લઇ જાય છે

તમારી પીડા વિના અહંકારનું અસ્તિત્વ નથી. પીડા જ અહંકારનું મૂળ છે. આ અગત્યની વાત સમજી લેવી જરૂરી છે. આપણે હંમેશા વિચારીએ છીએ પીડા દ્વારા

અહંકારને ખલેલ થાય છે. પણ ના પીડાથી તો અહંકાર વધુ સમૃધ્ધ થાય છે. તમારી પીડા ઓછી હશે તો અહંકાર પણ ઓછો હશે. પોતાની જાતને તમે ઘણી નાની સમજો છો એટલે તમે તમારી પીડાઓ વધારો છો અને પછી પોતાને કંઇક વિશિષ્ટ સમજો છો.
પીડા ઓછી હશે તો અહંકાર નબળો થશે. વધારે પીડાશો તો અહંકાર વધુ દ્રઢ બનશે. તેથી તમે હંમેશા તમારી પીડાને અતિશયતાથી જુઓ છો. થોડા સમય પછી તમે એ ભૂલી જાવ છો કે તમે અતિશયતાથી અહંકારને જુઓ છો. તમે તે જાળમાંફસાવ છો. તમે સહમત નહીં થાવ અને કહેશો કે – ના તમે મારા જીવનને, મારી પીડાને જાણતા નથી. પણ  થોડા સમય પછી તમે પોતે પણ આ જ જાળમાં ફસાવાના છો!

## બેવડી ઓળખ

આપણે બધા જ બેવડી ઓળખ ધરાવીએ છીએ.

એક બહારની દુનિયા માટે અને એક ભીતરની દુનિયા માટે. તમારી મનની ભીતરની તમારી જે ઓળખ છે તેને સંસ્કૃતમાં 'ભીતરનો અહંકાર' કહે છે. તમે હકીકતમાં જે છો તેના કરતાં તે ઓળખ ઘણી નાની હોય છે. તમે બધી જ નિષ્ફળતાઓ પાછલી ભૂલો, અપરાધભાવને તમારી સાથે રાખો છો યાદ કરો છો અને સતત તેના પર વિચાર્યા કરો છો.

બહારની દુનિયામાં તમારી જે ઓળખાણ તમે ઊભી કરો છો તે તમારો અહંકાર છે. 'અહંકાર' તમારું વિઝિટીંગ કાર્ડ છે. બીજા તમારા માટે જાણે એ બધું જ તમે તેના પર છપાવો છો. બહારની દુનિયાને તમારી કેવી ઓળખાણ આપવા માંગો છો તેના પર તેનો આધાર છે. તે હંમેશાં તમારી પાસે છે તેનાં કરતાં વધુ છે, તમે જે છો તેના કરતાં વધુ છે. તેમાં તમે છો તેના કરતાં વધુ જ છે કેમ કે તમારે તમારી જાતને વેચવાની છે. સમાજમાં જયાં તમારે પોતાને બજારમાં સ્પર્ધામાં રાખવાની છે ત્યાં આ પાયાની જરૂરિયાત છે.

અહંકાર તમારી ગુરુતાગ્રંથિના આધારે રહેલો છે. 'મમકર' ભીતરની લઘુતાગ્રંથિના આધારે રહેલો છે. અહંકારને ભયનો અને 'આંતરિક અહં'ને લોભનો આધાર છે.

પણ મુખ્ય સત્ય એ છે કે તમે આ બે ઓળખથી પણ કંઇક વધારે છો. જયારે તમે આ બેવડી ઓળખથી છૂટશો ત્યારે સમજાશે કે તમે તેનાથી પર છો, વધુ છો. જયારે આ થશે ત્યાર પછી આ બંને ઓળખ તમને બાંધી નહીં શકે.

## નિમ્ન અહંકાર

રમણ મહર્ષિના જીવનનો એક પ્રસંગ :

રમણ મહર્ષિના એક શિષ્યે તેમના એક પુસ્તકનો અન્ય ભાષામાં અનુવાદ કર્યો. પુસ્તકના અંદરના ભાગમાં અનુવાદક તરીકે તેમનું નામ પણ પ્રકાશિત થયું. શિષ્ય આ જોઇ આઘાત પામ્યો તે જવાબદાર માણસો પાસે ગયો અને આ ભૂલ માટે તેમને લડવા લાગ્યો. તે ભગવાન રમણ મહિર્ષ પાસે  ગયો અને કીધું ભગવાન એ લોકોએ મારું નામ છાપવું ના જોઇએ. મારું નામ લોકોમાં યશ પામે તે હું નથી ઇચ્છતો. હું એ પ્રકારનો માણસ નથી.'
ભગવાને કીધું – નામ હોવું જોઇએ એ અહંકાર અને નામ ન હોવું જોઇએ એ અહંકાર, બને સમાન છે. એટલે ચિંતા ન કર.

નિમ્ન પ્રકારનો અહંકાર જે એક પ્રકારની નમ્રતા વ્યકત કરે છે એ પણ અહંકાર જ છે.

ગુરુતાગ્રંથિવાળો અહંકાર કે આક્રમક અહંકાર માટે તો સમાજ પણ પાઠ શીખવશે. આ અહંકાર સ્પષ્ટપણે દેખાય છે. પણ નમ્ર અહંકાર તો તમે સમાજથી ભાગો છો. તે વધારે ખતરનાક છે. આ ચાલાક અહંકાર છે, તે પોતાનો સારી રીતે બચાવ કરે છે. તમે ધારણ કરેલા તમારા વ્યક્તિત્વની ઓળખ એટલે જ અહંકાર.

## અહંકારના પ્રકાર

### સક્રિય અહંકાર વિરુધ્ધ નિષ્ક્રિય અહંકાર

સક્રિય અહંકારને ઓળખવો સહેલો છે. સક્રિય અહંકારવાળા માણસો ખૂબ જ અલંકૃત રીતે વર્તન કરશે અને પોતાની જાતને જ મહત્ત્વ આપશે. તેઓ અહંકારી હશે. આ પ્રકારના અહંકારને સંભાળવાનું ગુરુ માટે સફળ છે. ગુરુ માત્ર તેના પર કયારેક કયારેક પ્રહાર કરે છે અને તે તૂટે છે !

*વાર્તા : એક વાર એક મનોચિકિત્સક તેના દર્દીને પૂછે છે કે શું તે પોતાની જાતને જ મહત્ત્વ આપવાની કલ્પનાઓથી પીડાય છે ?*

*તે માણસે જવાબ આપે છે – ના, બિલકુલ નહીં !*

*પણ હું તો હકીકતમાં જે છું તેના કરતાં મારી જાતને ઓછો સમજું છું.*

સક્રિય અહંકારવાળો માણસ કોઇ પણ કિંમતે તેને છોડવા ઇચ્છતો નથી.

નિષ્ક્રિય અહંકાર ખૂબ જ સૂક્ષ્મ અને ચાલક હોય છે. જે લોકોમાં આ છે તેઓ ખૂબ નમ્ર છે એવો દેખાવ કરશે, લોકોનો સામનો કરવામાં ડરે છે અને શ્રેય લેવામાં શરમાય છે. આની સૌથી ખરાબ બાબત એ છે કે તેઓ એમ વિચારે છે કે તેઓ અહંકારી નથી અને માટે આવા છે. પોતે નમ્ર છે એવું અચેતનપણે વિચારી કશોય આઘાત ન પહોચે તે માટે તેઓ પોતાના અહંકારની ખૂબ કાળજીપૂર્વક સુરક્ષા કરે છે.

સક્રિય અહંકારવાળા મણસો સૂકી કડક ડાળી જેવા હોય છે. ખૂબ સહેલાયથી તેને તોડી શકાય છે. પરંતુ નિષ્ક્રિય અહંકારવાળા માણસો તાજી લીલી ડાળી જેવા હોય છે. હંમેશા તેમનો અહંકાર તીવ્ર હોય છે, તેઓ વળે છે પણ તૂટતા નથી ! તેમનો અહંકાર એટલો બધો સુરક્ષિત હોય છે કે તેની સાથે વ્યવહાર થઇ શકાતો નથી. તેને સુરક્ષિત કરવા તેઓ ખુબ મહેનત કરે છે પરંતુ ખૂબ સુંદર અને નિષ્ક્રિય રીતે કરે છે.

### ‘હું’ અને ‘મારું’

‘હું’ એ અહંકાર છે, ભયનું મૂળ છે, ‘મારું’, ‘ આ મારું ઘર છે’, ‘આ મારી ગાડી છે’, ‘આ મારા મિત્રો છે’ એ લોભનું મૂળ છે.

‘હું’ એટલે સતત ક્રિયાશીલપણું, જયારે મારું એટલે સતત ‘હોવાપણું’ સતત તમે તમારો વિસ્તાર વધારવા પ્રયત્ન કરો છો. સતત તમે બહારનું બધું પરિવર્તન કરવા પ્રયત્ન કરો છો. તમે ‘મારું’નો વિસ્તાર પણ વધારવાનો પ્રયત્ન કરો છો. દા.ત. તમારી પાસે ગાડી છે પણ હવે તમે વધુ સુવિધાવાળી ગાડી ખરીદવા ઇચ્છો છો, તમને વધુ એક ગાડી જોઇએ છે. તમારી પાસે રહેવા માટે ઘર છે પણ તમને મોટું ઘર જોઇએ છે. આ પ્રકારનું વ્યક્તિત્વ મેળવવા તરફના ઝોક પર આધાર રાખે છે. આવા માણસો સતત વધુને વધુ મેળવે તો જ પોતાને ખુશ, સુરક્ષિત માને છે.

અસુરિક્ષતતાની અને ભયની લાગણી વધારે લોભ

**જો તમે મનને અનુસરશો તો ગુરુને નહીં અનુસરી શકો.** તરફ ખેંચી જાય છે અને આપણે વધુને વધુ મેળવવાનો સતત પ્રયત્ન કરીએ છીએ. સતત વસ્તુઓનું માલિકીપણુ એ બીજું કંઇ નહીં પણ એક ઊંડી અસુરક્ષિતની ભાવના જ છે. વધુને વધુ વસ્તુઓ રાખવાનો વિચાર માત્ર ભય અને અસુરક્ષાને કારણે જ હોય છે.

આપણી પાસે વધુ મિત્રો, વધુ સંબંધીઓ અને વધુ વસ્તુઓ હોય તો આપણે વધુ સુરક્ષિતતા અનુભવીએ છીએ. વધારે સુરક્ષિતતાથી આપણે એવું અનુભવીએ છીએ કે હવે આ દુનિયામાંથી આપણને કોઇ દૂર નહીં લઇ જાય.

## અહંકાર વિરુદ્ધ ગુરુ

લોકો મને પૂછે છે– આપણે શા માટે ગુરુને અનુસરવું જોઇએ ? હું તેમને કહું છું – તમારે ગુરુને અનુસરવાની જરૂર નથી. પણ જો તમે ગુરુને નહીં અનુસરો તો તમે તમારા અહંકારને અનુસરશો. બે જ વિકલ્પ છે. કયાં તો ગુરુને સાંભળો કયાં તો અહંકારને સાંભળો.

ગુરુએ તો નિત્ય આનંદ પ્રાપ્ત કરી લીધો છે. તમે જો તેને અનુસરો તો તમે પણ એ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરશો. અહંકારથી તમે શું પ્રાપ્ત કર્યું છે અને તે કઇ તરફ વધી રહ્યો છે ! અહંકારના માર્ગ પર જો તમે ખુશ છો. સંતોષી છો, સુખસગવડવાળા છો અને આનંદમાં છો તો અહંકારને અનુસરો. તેમાં કશું ખોટું નથી. પણ જો આ માર્ગ અનુકૂળ નથી તો તમે ગુરુનો માર્ગ અપનાવી શકો છો.

બે વસ્તુ છે : ગુરુ અને મન. જો ગુરુને અનુસરશો તો મનને નહીં અનુસરી શકો. અને એ જ પ્રમાણે મનને અનુસરશો તો ગુરુને નહીં અનુસરી શકો.

'ન મમ' એવો એક સુંદર શબ્દ છે, તેનો અર્થ છે 'મારું નથી' અથવા 'હું નથી' ગુરુના કે ભગવાનનાં શરણોમાં હું મારા 'હું' અને 'મારું' ને શરણાગત કરી દઉં છું.

## ધ્યાન

### ૧. ત્રીજા નેત્રથી ધ્યાન

કુલ સમય ૨૫ મિનિટ.

ગુરુની હાજરીમાં કે તેમની આંખના ચિત્ર સામે તેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો આ એક ખૂબ જશક્તિશાળી અને અસરકારક યુક્તિ છે.

**પ્રથમ પગલું** – સમય પાંચ મિનિટ

તમારી આંખો બંધ કરી તમારી બંધ આંખો પાછળની જે કંઇ છબીઓ દેખાય છે તેને જુઓ.

**બીજું પગલું** – સમય પાંચ મિનિટ

હવે આંખો ખોલો અને તમારા ત્રીજા નેત્રથી ચિત્રમાં તમારા ગુરુના ત્રીજા નેત્રમાં ધ્યાનપૂર્વક જુઓ તમારી આંખોની ભીતરથી જુઓ.

**તમે તે નથી જે હોવાનું તમે વિચારો છો!**



**ત્રીજું પગલું** – સમય પાંચ મિનિટ

આંખો બંધ કરી તમારી આંખોથી બંધ આંખો પાછળ દેખાતી છબીઓને જુઓ.

**ચોથું પગલું** - સમય પાંચ મિનિટ

હવે તમારી આંખો ખોલો અને ત્રીજા નેત્રથી ચિત્રમાં ગુરુના ત્રીજા નેત્રથી ધ્યાનથી જુઓ. તમારી આંખોની ભીતરથી જુઓ.

**પાંચમું પગલું**– સમય પાંચ મિનિટ

આંખો બંધ કરીને બંધ આંખો પાછળ દેખાતી છબીઓને જુઓ.

આ ધ્યાન દરમ્યાન તમને તમારા પ્રિય દેવતાઓ દેખાશે કે તમારા ગુરુનું સ્થાન પ્રકાશના બિંદુએ લીધું હશે. ઘણીવાર એમનું ચિત્ર છે ત્યાં બધુ સંપૂર્ણ ખાલી દેખાશે. તે સમયે સાવચેત થવાની જરૂર નથી કે તમારી જાગૃકતા ગુમાવવાની જરૂર નથી. આ કોઇ હિપનોસીસ નથી ! પણ ખરેખર તો આ એની વિરુધ્ધની પ્રક્રિયા છે. તમારી ચેતના જાગૃત કરવામાં આવી છે. જો તમે પ્રકાશ કે ખાલીપણું જોયું છે તો તમે ખૂબ ગંભીરતાથી ધ્યાન કર્યું છે તેની નિશાની છે. પ્રકૃતિનું આ જ સત્ય છે – આપણે બધા એક શકિત છીએ.

આંખોની ભીતરથી જોવા તમે 'હું' ને પ્રાપ્ત કરશો. હમણાં તો તમે પોતાનું જ સત્ય બનાવો છો. પણ જો તમે આંખોની ભીતરથી જોશો તો તમે જાગૃત થઇને સત્યને એના સાચા સ્વરૂપમાં જોશો !

# કૃતજ્ઞતા જ પર્યાપ્ત છે!

## કૃતજ્ઞતા શું છે ?

આપણે જયારે એવું અનુભવીએ છીએ કે આપણે પ્રકૃતિની આખી યોજનાનો જ એક ભાગ છીએ અને પ્રત્યેક ક્ષણે આ જ પ્રકૃતિ આપણી કાળજી લે છે ત્યારે આપણે કૃતજ્ઞ થઇ જઇએ છીએ. આપણે પ્રત્યેક ક્ષણે જે મેળવીએ છીએ તેના માટે આભારી થઇએ છીએ, પછી તે આપણાં અંગો કે ઇન્દ્રિયો જેવી મૂળભૂત વસ્તુ કેમ ના હોય. ?

પ્રકૃતિની પ્રચૂરતાની ઓળખ પ્રત્યેની તમારો પ્રતિભાવ એટલે જ કૃતજ્ઞતા, અને એ જ તમારી અંદરની એક આશ્ચર્યજનક ખીલતી શક્તિ છે.

તમારા જીવનમાં બધી જ વસ્તુનું ધ્યાન રાખનાર જો કોઇ શક્તિ છે તો તે કૃતજ્ઞતાની શક્તિ છે. તમે ઓછી કૃતજ્ઞતા અનુભવો છો એટલે તમને જીવનમાં કંઇક ખૂટે છે એમ લાગે છે.

કૃતજ્ઞતા તો તમારો પ્રાણ બનવો જોઇએ. આ એક પરિવર્તન કરનારી શક્તિ છે. તમારી અંદર અને આસપાસ થતી ઘટનાઓમાં આ શક્તિ પરિવર્તન કરે છે. આ શક્તિ તમારો વિશ્વશક્તિ સાથે સુમેળ કરી આપીને તમારા માટે પ્રચૂર સંપત્તિ લઇ આવે છે. કૃતજ્ઞતાને કારણે પ્રકૃતિ પોતે જીવંત હોય તેમ તમને પ્રતિભાવ આપે છે. પ્રકૃતિ સાથે સંવાદ માટેનું આ માધ્યમ છે.

કૃતજ્ઞતા થાય છે ત્યારે તે આકર્ષણના નિયમથી સુંદર રીતે કામ કરીને તમારા માટે ઘણી સંપત્તિ લઇ આવે છે. આ કઇ રીતે થાય છે ?

*વાર્તા : પ્રાચીન ભારતનો રાજા અકબર અને તેનો સલાહકાર બિરબલ એક દિવસ રસ્તા પર ચાલતા હોય છે. ચંદનના લાકડાં વેચનાર પાસેથી પસાર થતાં અકબર બિરબલને કહે છે કે ખબર નહીં કેમ પણ આ માણસને ફાંસીએ લટકાવવાનું મન થાય છે. એક મહિના પછી બંને જણ ફરી એક વાર તે જ માણસ પાસેથી પસાર થાય છે. આ વખતે અકબર કહે છે આ વિચિત્ર છે પણ કોણ જાણે કેમ આજે આ માણસને કંઇક બક્ષિસ આપવાનું મન થાય છે. આ કેવી રીતે શક્ય છે ?*

*બિરબલ કહે છે એક મહિના પહેલાં જયારે ચંદનનાં લાકડાં વેચનારનો વ્યવસાય બરાબર*

**કૃતજ્ઞતાને કારણે પ્રકૃતિ સાથે તમારો સંવાદ થાય છે અને તેનાથી તમે એક સુંદર માણસમાં પરિવર્તન પામો છો.**

*ચાલતો ન હતો અને તમને અહીંથી પસાર થતાં જોઇને તેણે મનોમન વિચાર્યું કે જો રાજા મૃત્યુ પામે તો દરબારીઓ તેમના અંતિમ સંસ્કાર માટે ચંદનનાં લાકડાં લેવા આવશે.*

તેની આ નકારાત્મક ભાવનાને કારણે જ તમારામાં તેના પ્રતિ ધિક્કારની ભાવના ઊભી થઇ. તેથી પહેલાં વગર કારણે તેને ફાંસી આપી દેવાનો તમને વિચાર આવ્યો. તરત જ મેં આપણા માટે ખુરશી ટેબલ બનાવવા તેની પાસેથી ઘણાં લાકડાં લીધાં. તેનાથી તે ખુશ થઇ ગયો. આજે તે તમારા પ્રત્યે કૃતજ્ઞ છે. હવે તેની હકારાત્મક ભાવનાનો તમને સ્પર્શ થતાં તમને તેને બક્ષિસ આપવાનો વિચાર આવ્યો !

આકર્ષણના નિયમ અનુસાર સમાન શક્તિઓ એકબીજાને આકર્ષે છે. જો તમે બધી જ વસ્તુ પ્રતિ કૃતજ્ઞતા અનુભવો છો તો તમે સંપૂર્ણતા અને આનંદ અનુભવો છો. તેથી જ્યારે તમે કૃતજ્ઞતા અનુભવો છો ત્યારે સંપૂર્ણતાની શક્તિ સંપૂર્ણતાને આકર્ષે છે અને તે સારા સંબંધો, સારા સ્વાસ્થ્ય સ્વરૂપે પાછું પ્રાપ્ત થાય છે. આ રીતે આ ક્રિયાશીલ થાય છે.

મુખ્ય વસ્તુ એ છે કે કૃતજ્ઞતાને કારણે પ્રકૃતિ સાથે તમારો સંવાદ થાય છે અને તેનાથી તમે એક સુંદર માણસમાં પરિવર્તન પામો છો.

મનોચિકિત્સકોએ લોકો પર કૃતજ્ઞતાની થતી અસરનો અભ્યાસ કર્યો છે. ટેકસાસના ડેલાસની સધર્ન મેથોડીસ્ટ યુનિવર્સિટીના ડૉ.મિકેલ મેકકોલાઘ અને કેલિફોર્નિયાના ડેવિસની કેલિફોર્નિયા યુનિવર્સિટીના ડૉ.રોબર્ટ ઇમોન નામના બે સંશોધકો તેમના પ્રથમ અભ્યાસમાં એવાં તારણ પર આવ્યા કે લોકોના કલ્યાણમાં કૃતજ્ઞતાનો ઘણો ફાળો છે.

રોજીંદી કૃતજ્ઞતાના અભ્યાસથી જાગ્રુકતા, ઉત્સાહ, દ્રઢ નિશ્ચય, હકારાત્મકતા, શક્તિ, ઓછી હતાશા અને ઓછી તાણનું સ્તર ખૂબ ઉપર જાય છે એમ અભ્યાસનાં તારણો છે. વધુમાં તેઓ એવું પણ સૂચિત કરે છે કે તેમના આનંદની ગણતરી કરીને પણ તેઓ કલ્યાણની ભાવના વધારી શકે છે અને હકારાત્મક સામાજિક અસરનું પણ નિર્માણ કરી શકે છે.

## તમારા હોવાપણા માટે કૃતજ્ઞતા

હું જ્યારે લોકોને કૃતજ્ઞતાની ભાવનાથી જીવવાનું કહું છું તો તેઓ તરત જ તેનાં કારણો શોધે છે. સાચી કૃતજ્ઞતાનું કયારેય કોઇ કારણ હોતું નથી. તે તો કારણ વગર જ તમારામાં ખીલે છે. શું ફૂલ કયારેય કોઇ કારણથી ખીલે છે ? ના, તે ખીલે છે કારણ કે તે તેનો સ્વભાવ છે. કૃતજ્ઞતા એ આપણો સાચો સ્વભાવ છે. સમાજની શરતોથી તે ઢંકાઇ ગયો છે.

સમસ્યા એ છે કે સમાજ કૃતજ્ઞતાની ભાષા જાણતો નથી. તે તો માત્ર ઉપયોગીતાની ભાષા જાણે છે. તે તો તમારામાં સીધો જ લોભ અને ભય નાંખે છે અને તમે તેને જરૂરી પરિણામ આપો છો. સમાજ એ જાણતો નથી કે કૃતજ્ઞતાનો પણ એક માર્ગ છે જે ભય અને લોભના માર્ગ કરતાં વધારે સારું પરિણામ આપી શકે છે.

કૃતજ્ઞતા અનુભવવા અનંત કારણો છે. આપણને મળેલું આ જીવન પણ એક ભેટ છે. આપણામાંના કોઇપણ તેના માટે કામ કરે છે અને તેને સ્વીકારે છે ? ના, માણસની ચેતના સાથે જન્મ લેવો એ જ એક આશિર્વાદ છે. ત્યાંથી જ આપણી કૃતજ્ઞતા શરૂ થવી

જોઇએ. આપણે છીએ તેના માટે આપણે કૃતજ્ઞ થવું જોઇએ.

*એક યુવાન છોકરી જમવાના ટેબલ પર બેઠી હોય છે. તેની મમ્મી અચાનક તેને રોકે છે તે ખાવાનું શરૂ કરે છે તે વખતે પૂછે છે શું તેં જમતાં પહેલાં આભાર વ્યક્ત કર્યો ?*

*છોકરીએ કહ્યું – આ થાળીમાં એવી એક પણ વસ્તુ નથી જેના માટે મેં ભગવાનનો એકવાર આભાર ના માન્યો હોય.*

જો તમે એમ અનુભવો કે જીવન નિષ્ક્રિય છે અને જોઇએ એટલું રસપ્રદ નથી તો સમજજો કે હજુ સુધી તમારામાં કૃતજ્ઞતા નથી. કૃતજ્ઞતા એક શક્તિ છે જેનાથી તમારું જીવન ઉત્કટ અને ઉદ્દીપ્ત થાય છે. જીવનનું આ મૂળ રહસ્ય છે.

## બધું જ ભેટ છે

કૃતજ્ઞતા અનુભવવાનું તમે ચૂકી જાવ છો કેમ કે જીવનમાં તમે બધી જ વસ્તુને ખાતરીપૂર્વક લો છો. લોકો તમારા માટે જે કંઇ કરે છે તેને તમે તમારો જન્મ-સિધ્ધ અધિકાર માનો છો. પણ એટલું સમજજો કે તમારા માટે કંઇ કરવા કરતાં તેઓ બીજું પણ કામ કરી શકે છે. એટલે ખરેખર તો એ તેમના તરફથી તમારા માટે ભેટ છે. તમારે તેમનો આભાર માનવો જોઇએ.

જીવનમાં પ્રત્યેક નાની વસ્તુને ભેટ તરીકે સ્વીકારો. તમે જ્યારે જમવા બેસો છો ત્યારે તમારી આંગળીઓનો કયારેય આભાર માન્યો છે ? કેટલાક લોકોને ખાવા માટે આંગળી પણ હોતી નથી ! આપણે કયારેય તે અંગે વિચાર્યુ છે ? ના. આપણે માત્ર એ લોકો માટે જ વિચારીએ છે જેમની આંગળીઓમાં હીરાની વીંટી હોય છે. જેમને આંગળીઓ જ નથી તેમના માટે આપણે કયારેય વિચારતા જ નથી.

**કૃતજ્ઞતા અનુભવવાનું તમે ચૂકી જાવ છો કેમ કે જીવનમાં તમે બધી જ વસ્તુને એમજ મળેલી માનો છો.**

આપણે જ્યારે નાની નાની વસ્તુઓ માટે કૃતજ્ઞ બનીએ છીએ ત્યારે આપણી સંપૂર્ણ ચેતના વૃધ્ધિ પામે છે. આપણે વધુ નિર્મળ બનીએ છીએ.

*વાર્તા : એક માણસ તેના મિત્રને કહેતો હતો કે એકવાર તે કેવી રીતે રણમાં ખોવાઇ ગયો. તેણે મિત્રને કહ્યું કે હતાશ થઇને ઘૂંટણ પડીને તેણે પ્રાર્થના કરી કે આ રણમાંથી બહાર નીકળવા તેને માર્ગદર્શન આપો.*

*વાતથી ભયભીત થઇને તેનો મિત્ર તેને પૂછે છે – શું ભગવાને તારી પ્રાર્થનાનો જવાબ આપ્યો ?*

*તે માણસે જવાબ આપ્યો – ના, એ પહેલાં જ એક માણસ કયાંકથી આવ્યો અને તેણે મને રસ્તો બતાવ્યો.*

આપણે જીવનમાં કેટલા અસંવેદનશીલ છીએ ! આપણે બધી જ વસ્તુને ખાતરીથી લઇએ છીએ. જો આપણે બધી વસ્તુને કૃતજ્ઞતાથી લઇએ તો આપણે બધુ ખાતરીથી નહીં લઇએ – આપણી આંગળીઓ, આપણું સ્વાસ્થ્ય અને પ્રકૃતિની સમયસર ભેટ પણ જ્યારે સંવેદનશીલતા આવે છે ત્યારે પ્રત્યેક ક્ષણ પ્રકૃતિની ઘટનાઓના ઉંડા રહસ્યમાંથી પસાર થાય છે.

## બીજાને કૃતજ્ઞતાપૂર્વક આદર આપો

એક વાત આપણે સમજી લેવી જોઇએ કે કોઇએ આપણી સેવા કરવા માટે જન્મ લીધો નથી. આપણી જેમ જ બીજા લોકો પણ જીવન જીવે છે. આપણા પ્રત્યેના પ્રેમને કારણે જ તેઓ આપણા માટે બધું કરે છે.

પતિ-પત્ની વચ્ચે ઘણી બધી વસ્તુ ખાતરીથી જ લેવામાં આવે છે. આપણાં સમાજમાં આ વિચારે ઘણાં ઊંડે સુધી મૂળિયા નાંખ્યા છે. તેના કારણે ઘણા લગ્નોનો આજે વિચ્છેદ થાય છે. કોઇની સાથેના શારીરિક સંબંધમાં પણ બીજાના શરીર માટે ઊંડી કૃતજ્ઞતા હોય છે. તેનાથી જ તે માત્ર શારિરીક સુખ ન રહેતાં એક દિવ્ય અનુભવ બની જાય છે. જો તમને બીજા દ્વારા આટલું બધું સુખ મળતું હોય તો તેના પ્રતિ કૃતજ્ઞતા કેમ અનુભવતા નથી ? જો શરૂઆતથી જ બીજા માટે માન હોય તો ઘણાં લગ્નો બચી શકે છે.

*વાર્તા : એક માણસ ભગવાનને પ્રાર્થના કરે છે. હે ભગવાન મારા પર કૃપા કરો. મારી પત્ની ઘરે હોય છે ત્યારે હું ખૂબ મહેનત કરું છું. તે ઘરે રહે છે ત્યારે મજા કરે છે જ્યારે આખો દિવસ હું મજુરી કરું છું. મને એવું વરદાન આપો જેથી હું તેની પત્ની બની જાઉં અને તે મારો પતિ. હું તેને પાઠ શીખવવા માંગું છું કે પુરુષનું જીવન કેટલું અઘરું છે.*

*ભગવાન તેની ઇચ્છા પૂરી કરે છે.*

*બીજી સવારે, તે સ્ત્રી જે પહેલાં પુરુષ હતો તે વહેલી ઊઠી બાળકો માટે જમવાનું બનાવી ડબામાં ભરીને, સવારનો નાસ્તો બનાવે છે, બાળકોને તૈયાર કરી શાળા મૂકવા જાય છે તે પાછી આવી વોશિંગ મશીનમાં કપડાં ધોવા નાંખે છે, બેંક જઇને ચેકના પૈસા ઊપાડી લાવે છે, ઇલેક્ટ્રીસીટી અને ફોન બીલ ભરે છે પછી તે બજાર જઇ કરિયાણું લાવે છે, કપડાં કાઢી સૂકવે છે, બાળકોને શાળાથી પાછા લાવે છે, તેમની બધી સમસ્યાઓ પતાવે છે, તેમનો શાળામાંથી આપેલાં ગૃહકાર્યમાં મદદ કરે છે, ટી.વી. જુએ છે, જોતાં જોતાં કપડાં ઇસ્ત્રી કરે છે, પછી તે સાંજની રસોઇ બનાવી બાળકોને જમાડે છે, સૂવડાવે છે, પોતે જમે છે અને પછી સૂઇ જાય છે.*

*બીજી સવારે તે ફરીથી ભગવાનને પ્રાર્થના કરે છે હે ભગવાન મને લાગતું નથી કે હું કાલે આ બધું કામ કરી શકીશ. હું ભીખ માંગું છું કે મહેરબાની કરીની હવે ફરીથી મને પુરુષ બનાવી દો.*

*ભગવાન કહે છે ચોક્કસ હું તને તું જે હતો તે બનાવી દઇશ પણ તારે ૯ મહિના રાહ જોવી પડશે કેમ કે હવે તારા પેટમાં બાળક છે !*

પ્રત્યેક વ્યક્તિ જીવનમાં સમાન ભૂમિકા ભજવે છે. આ પૃથ્વી પર પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે થોડી કૃતજ્ઞતા હોવી જોઇએ. હું લોકોને એવું પણ કહું છું કે કોઇ કારણોસર તમારે તમારી પત્નીથી અલગ પણ થવું પડે તો કૃતજ્ઞતાથી થાવ.

સમસ્યા એ છે કે આપણને એમ લાગે છે કેટલાક લોકો આપણને દુઃખી કરવા કયાંક રાહ જુએ છે, પણ એવું નથી એ તો આપણી જ અસુરક્ષાની ભાવના છે, જે આપણે બીજા પરઆરોપિત કરીએ છીએ.

એટલે ઘણા લોકો માતા-પિતા પ્રત્યે કે સમાજ પ્રત્યે તેમને એક ઢાંચામાં રાખવા બદલ કૃતજ્ઞ થતા નથી. અત્યારની તમારી બુધ્ધિ શક્તિને કારણે તમને એમ

લાગે છે કે આ પહેલાં તમને સાચી માનસિક સંયોજના મળી ન હતી. જેમણે આપણને આ શરીર અને મન આપ્યું છે તેઓનો આપણને કોઇપણ રીતે દુઃખી કરવાનો ઇરાદો હોતો નથી. તેમની દષ્ટિએ જે ઉત્તમ હતું તે તેમણે આપ્યું પણ આપણે હવે વધુ બુધ્ધિશાળી થઇ ગયા છીએ એટલે તેનાથી આગળ નીકળી ગયા છીએ. માત્ર તેમનાં આભારી થાવ, એટલું પૂરતું છે.

બીજી એક વાત; તમે જયારે સાચે જ કોઇના પ્રતિ કૃતજ્ઞ થાવ છો ત્યારે તમે તે વ્યક્તિની માલિકી નથી રાખતા તમે તે વ્યક્તિને એક સુંદર વ્યક્તિત્વ તરીકે નીરખો છો અને મુક્ત કરો છો. તમે જયારે કોઇને સ્વતંત્ર વ્યક્તિ નહીં પણ એક પદાર્થ તરીકે જુઓ છો ત્યારે જ માલિકીપણું આવે છે. તે વ્યક્તિને તમારા પાસે સ્થાન બનાવવા માટે કૃતજ્ઞતાથી આવકારો.

એવું નક્કી કરો કે ગમે તે પરિસ્થિતિ હોય તો પણ આવનારા થોડા દિવસ તમે પ્રેમની અને કૃતજ્ઞતાની પ્રતિક્રિયા કરશો. આપોઆપ જ તમે પ્રત્યેક માણસને પ્રકૃતિનું વિશિષ્ટ સર્જન કે દિવ્ય પ્રતિબિંબ તરીકે જોવાનું શરૂ કરશો.

એટલું જ નહીં, તમારી આસપાસની બધી જ વસ્તુઓ માટે તમારામાં પ્રચૂર દયાભાવ હશે. તમે જો બહુ ગુસ્સાવાળા માણસ હશો તો જોશો કે ધીમે ધીમે ગુસ્સો અદ્રશ્ય થઇ રહ્યો છે. વિકસિત થઇ રહેલી કૃતજ્ઞતાની ભાવનાથી અન્ય નકારાત્મક લાગણીઓમાં વપરાઇ રહેલી શક્તિ હવે મુક્ત થઇ રહી છે તમે હવે એક દયામય, શાંત અને પ્રેમાળ માણસ છો.

## તમારા શરીરનો આભાર માનો

*વાર્તા : મધ્યમ ઉંમરની એક સ્ત્રીને હૃદયનો હુમલો થાય છે અને તેને હોસ્પિટલમાં લઇ જવામાં આવે છે. ઓપરેશનના ટેબલ પર જ તેને મૃત્યુની નજીક જવાનો અનુભવ થાય છે. આ અનુભવ દરમ્યાન તે ભગવાનને જુએ છે. શું આ તેના જીવનનો અંત છે ? એમ તે ભગવાનને પૂછે છે.*

**તમે જયારે સાચે જ તમારા કોઇ સંબંધી પ્રતિ કૃતજ્ઞ થાવ છો ત્યારે તમે તે વ્યક્તિ માટે માલિકીભાવ નથી રાખતા.**

*ભગવાન તેને જવાબ આપે છે કે હજુ જીવવા માટે તમારી પાસે 30 થી 40 વર્ષ છે. તે સાજી થઇ જાય છે. પછી તે હોસ્પિટલમાં જ રહીને ચહેરો, જડબા, નાકને વધુ સારા બનાવવા અને ચરબી દૂર કરવાનું નક્કી કરે છે. તે તેના વાળને રંગે છે. વિચારે છે કે તે વધુ ત્રીસ વર્ષ જીવવાની છે એટલે નવા દેખાવથી શરૂઆત કરવા ઇચ્છે છે.*

*બધી શસ્ત્રક્રિયાઓ કરાવી તે હોસ્પિટલની બહાર નીકળે છે ત્યાં જ એક એમ્બ્યુલન્સ તેના પર ધસી આવે છે અને તે મૃત્યુ પામે છે તે ભગવાન પાસે આવીને પૂછે છે – ભગવાન હું વધુ ત્રીસ વર્ષ જીવીશ એવું તમે કહ્યું હતું.*

*ભગવાને કહ્યું – હું તને ઓળખી ના શક્યો.*

પ્રત્યેક વ્યક્તિ ભગવાન દ્વારા નિર્માણ પામેલ વિશેષ વ્યક્તિ છે. તેથી બે શરીર સરખાં લાગતાં નથી. તે એક કલાકાર છે માટે આપણે બધા જુદા જુદા છીએ. જો તે એન્જીનિયર હોત તો પ્રોડકશન લાઇનમાં હોય તેમ તેણે આપણને બધાંને બીબાઢાળ એકસરખા જ બનાવ્યાં હોત. આપણને પ્રત્યેકને તેણે વિશેષ બનાવ્યા છે પણ આપણે સુંદર છીએ એવું આપણે કયારેય અનુભવતા

નથી. આપણે પોતાને સતત બીજા સાથે સરખાવી તેમના જેવા બનવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આપણું શરીર સુંદર છે એવું આપણે કયારેય અનુભવતા નથી.

આપણા દ્વારા કરવામાં આવતા વિચારોથી આપણું શરીર પ્રભાવિત થાય છે. આપણા શરીરના પ્રત્યેક કોષ આપણા વિચારો અને લાગણીઓને પ્રતિભાવ આપે છે. જો આપણે આપણા શરીર માટે કૃતજ્ઞતા અનુભવીએ છીએ તો આપણું સ્વાસ્થ્ય સુધારવા માટે આપણું શરીર મદદરૂપ થાય છે. જો આપણે તેને ધિક્કારીએ તો તે રોગ માટે અનુકૂળ થાય છે. સુફી પરંપરામાં ધ્યાન દ્વારા શરીરના પ્રત્યેક અંગ માટે કૃતજ્ઞતા પ્રેમ અને આભારની લાગણી અનુભવાય છે.

## બધું જ શુભ છે, જેનો ઉત્સવ માણો

એક વસ્તુ સમજી લેવી ખૂબ જરૂરી છે કે આખી પ્રકૃતિ એક શુભ ઘટના છે. તમે આ પ્રકૃતિના જ અંશ છો, તેથી તમારી આસપાસ બનતી બધી જ ઘટના પણ પવિત્ર છે. પ્રકૃતિનું આ જ સત્ય છે. પ્રકૃતિમાં બનતું કશું જ અપવિત્ર હોતું નથી. બધું જ આશિર્વાદરૂપ હોય છે અને તેના માટે આપણે કૃતજ્ઞતા અનુભવવી જોઇએ.

જો આ સ્પષ્ટપણે સમજાય તો જીવનમાં કોઇ સમસ્યા રહેતી નથી. આ થાય તો તમારા નેત્ર પોતે જ કૃતજ્ઞ નેત્ર બની જાય છે. તે બધી જ વસ્તુને વિશેષ છે એ રીતે જુએ છે. કશું જ ભૌતિક નથી, બધુ રહસ્યમય જણાશે.

*વાર્તા : એકવાર એક બગલાનો શિકારી બજારમાં પક્ષીને શોધી લાવનાર કૂતરો ખરીદવા જાય છે. પાણી પર ચાલી શકે તેવો કૂતરો તેને મળે છે તે તરત જ તેને ઘરે લઇ આવે છે.*

*બીજા દિવસે શિકાર પર જવા માટે તેણે મિત્રને આમંત્રણ આપ્યું અને કૂતરાને પણ લઇ ગયો. જયારે બગલાનું ટોળું પાસે આવે છે ત્યારે તે નિશાન બનાવી બંદૂક ફોડે છે અને શાંતિથી જુએ છે. કૂતરો પાણી પર ચાલીને પક્ષીને શોધી લાવે છે. મિત્રની પ્રતિક્રિયા જોવા તે તેની સામે જુએ છે પણ તે મૌન રહે છે.*

*તેણે તેને પૂછયું – મારા કૂતરામાં તે કંઇ ખાસ જોયું?*

*મિત્રએ કહ્યું – હા, તારો કૂતરો તરી નથી શકતો.*

આપણી આંખો સમક્ષ અનેક ચમત્કારો સતત થાય છે પણ આપણે તેને સતત ચૂકી જઇએ છીએ ! આપણે તે ચૂકી જઇએ છે એટલે જ જીવન નિરસ બની જાય છે. જયારે આપણે તેને જોવાનું ચાલુ કરીએ છીએ તો જીવન પોતે એક ચમત્કાર બની જાય છે. સત્ય એ છે કે જીવનમાં આપણી આસપાસ અનેક ચમત્કારો બને છે.

પ્રકૃતિને તેનાં વિવિધ પાસાંઓ અને વિરોધાભાસ સાથે સ્વીકારો અને ઉજવો કોઇ નિર્ણય ના લો શું ચાલી રહ્યું છે તેને સતત ચકાસો. તમને લાગશે કે આ થવું જોઇતું હતું અને આ થવું જોઇતું ન હતું આ રીતે થવું જોઇતું હતું અને આ રીતે થવુ જોઇતું ન હતું.

આ પૃથ્વી પર જે કંઇ બને છે પવિત્ર જ છે એમ સમજો. આખા વિશ્વમાં બે પ્રકારના લોકો છે. એક પ્રકારનાં લોકો એમ માને છે કે જે કંઇ પણ થાય છે તે પવિત્ર છે. બીજા પ્રકારના લોકોને એમ થાય છે કે બધું જ તેમની ઇચ્છા વિરુધ્ધ થાય છે અને તેમાં કંઇક ફેરફાર હોવો જોઇતો હતો. આવા લોકો પોતાના વિચાર અનુસાર બધું ચકાસે છે અને તેને બદલવા તેની સમીક્ષા કરવા

પ્રયત્ન કરે છે. બધી વસ્તુઓને હંમેશા બદલવાનો પ્રયત્ન કરવાથી આવા લોકો કાયમ દુ:ખી થાય છે.

એટલું સમજી લો કે બધી વસ્તુ આપણા માટે કંઇ સંદેશો લઇને આવે છે, મૃત્યુ અને રોગનો પણ પ્રત્યેક વસ્તુ પાસે આપણને શીખવવા કંઇ ને કંઇ છે. પ્રત્યેક ઘટના આપણી બુધ્ધિ વધારે છે, ચેતનાને વધારે છે.

એક મહત્ત્વની વાત સમજી લેવી જરૂરી છે. તમારામા અને એક દિવ્ય મનુષ્યમાં કોઇ પ્રકારની ગુણવત્તાનો કે પરિમાણમાં ફેર હોતો નથી.સિવાય કે દિવ્ય મનુષ્ય બાહ્ય અને આંતરિક વિશ્વમાં સંતુષ્ટ રહે છે અને તેવા રહેતા નથી. કંઇક ખૂટે છે એવું તમને સતત થયા કરે છે. જેમ કે, આ પ્રકૃતિ આ માણસને કેમ આ પૃથ્વી પર ઇચ્છે છે, પ્રકૃતિ તમને પણ ઇચ્છે છે. તમે અહીં અકસ્માત નથી પણ એક ઘટના છો. તમે પ્રકૃતિના ચમત્કાર છો. આ જ સીધું અને સરળ સત્ય છે. હકારાત્મક વિચાર છે એવું ના સમજો. ના, આ માત્ર સાદું સત્ય છે, આ સત્યનો તમે વિશ્વાસ કરો તો આપોઆપ જ તમે હકારાત્મક થઇ જશો. બસ એટલું જ.

*વાર્તા : ખેતરોથી ઘેરાયેલું છુટું છવાયું એક ગામ હતું. શહેર ખૂબ દૂર હતું એટલે તે ગામ શાંત હતું.*

*એક સવારે ગામના લોકોએ એક સાધુને જોયો પહેલાં ક્યારેય તેને જોયા ન હતા. વડના ઝાડ નીચે તે બેઠા હતા. તે ક્યાંથી આવ્યા છે એવું લોકોએ પૂછ્યું. તેણે કહ્યું – હું તમને બધાંને મારા ભાઇ ગણું છું અને તમારા બધાં સાથે રહીં થોડા દિવસ પસાર કરવા આવ્યો છું.*

*ગામના લોકો આ સાંભળી ખુશ થઇ જાય છે અને તેના માટે એક ઝુંપડી બનાવે છે. તે સાધુ તરત જ ગામના લોકોને સાજા કરવાનું શરૂ કરે છે અને તેમની અનેક સમસ્યાઓ દૂર કરે છે.*

*એક વાર ગામમાં રોગચાળો ફેલાય છે અને ઘણા પક્ષીઓને તેની અસર થાય છે. ગામના લોકો સાધુને આ વિશે જણાવે છે સાધુ કહે છે કે એ દુ:ખની વાત છે કે તમારે આટલાં બધાં પક્ષીઓ ગુમાવવાં પડયાં પણ જો તમને પ્રકૃતિમાં શ્રધ્ધા હોય અને પ્રાર્થના કરશો તો તમારું નુકસાન પ્રાપ્તિમાં બદલાઇ જશે.*

*ગામના લોકો તેમની સાથે સંપૂર્ણપણે સહમત થતા નથી પરંતુ તેમના માન ખાતર તેઓ જતા રહે છે.*

*બીજા અઠવાડિયે, અચાનક જ ગામના બધા કૂતરા ભાગી જાય છે. કૂતરાઓ ગામનું લૂંટારાઓથી રક્ષણ કરતા હતા એટલે ગામના લોકો ચિંતિત થઇ જાય છે. તેઓ આ વાત સાધુને કરે છે. ફરીથી તે આ જ વાત કરે છે. જો તમને પ્રકૃતિમાં શ્રધ્ધા હોય અને પ્રાર્થના કરશો તો તમારું નુકસાન પ્રાપ્તિમાં બદલાઇ જશે.*

*થોડા દિવસો પછી એક વિચિત્ર ઘટના બને છે. એ દિવસોમાં દિવાસળી ન હતી. આગ સળગાવવા લોકો બે પત્થરને ઘસતા હતા અથવા ચૂલામાં કાયમ આગ સળગતી રાખતા. એક દિવસ બધા જ ઘરોમાં આગ બુઝાઇ જાય છે. પત્થરો ઘસીને તેઓ આગ સળગાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પણ સફળ થતા નથી. ફરીથી તેઓ સાધુ પાસે જઇને આ વાત કરે છે. સાધુ કહે છે એવું લાગે છે કે કંઇક વિશેષ વસ્તુ બની રહી છે.*

**અસ્તિત્વ એ કોઇ અકસ્માત નથી. તે સ્વતંત્ર બુધ્ધિ છે.**

*ગામના લોકો હવે સાધુને શંકાથી જુએ છે. સાધુ તેમના બધાથી શ્રેષ્ઠ કેવી રીતે છે અને આવી વાતો કેવી રીતે કરી શકે છે એ વાત પર તેઓને આશ્ચર્ય થાય છે. ગામના કેટલાક લોકો આગ લેવા બીજા ગામ જવા તૈયાર થાય છે પણ સાધુ તેમને લઢીને રોકે છે.*

*બીજે દિવસે સવારે કોઇપણ રીતે બીજે ગામ જવા કેટલાક લોકો તૈયાર થાય છે. અચાનક દૂરથી તેઓને રેતીના વંટોળ જેવું કંઇક દેખાય છે. થોડીક ક્ષણો પછી તેઓને દેખાય છે કે એ તો ઘોડેસવાર સૈનિકોનું ટોળું છે. તેઓ ગામની અને તેની આસપાસ ફરે છે. ગામના લોકો ઝાડ પાછળ સંતાઇને તેમને જુએ છે. ગામથી થોડે દૂર સૈનિકો ઉભા રહે છે અને તેમાંથી એક બૂમો પાડીને કહે છે અમને આ ગામ પર હુમલો કરવા દો. બીજો માણસ કહે છે તેનાથી કોઇ ફાયદો નથી. અહીં સવારમાં કોઇ પક્ષીનો અવાજ નથી આવતો; કોઇ ફૂતરો ભસતો નથી,કોઇ ઘરના ચૂલામાંથી આગના ધૂમાડા નીકળતા નથી. અહીં કોઇ રહેતું હોય એવું લાગતું નથી.*

*સૈન્ય પાછું ચાલ્યું જાય છે. છૂપાયેલા ગામના લોકો ગામમાં જઇને બધાંને આ વાત કહે છે. તેઓને સમજાય છે કે સાધુ કેટલા સાચા હતા ! તેઓ આ બધું કહેવા દોડતા સાધુની ઝૂંપડીએ જાય છે પણ ઝુંપડી ખાલી છે. સાધુ જતા રહ્યા હોય છે.*

*કોઇ જાણતું નથી કે તેઓ ક્યાં ગયા ?*

અસ્તિત્વ એ કોઇ અકસ્માત નથી. તે સ્વતંત્ર બુધ્ધિ છે. સૃષ્ટિ એક સ્વતંત્ર બુધ્ધિ છે. તે ક્યાંરેય ન ઉકેલી શકાય એવું એક રહસ્ય છે. એમ જયારે સમજાય છે ત્યારે તમારા જીવનમાં બધું જ તમારી સમક્ષ પ્રત્યક્ષ થઇ જશે અને તેની શીખ સમજાશે.

કેટલાક લોકો મને પૂછે છે કે સ્વામીજી તમારા તરફની કૃતજ્ઞતા અમે કઇ રીતે વ્યક્ત કરીએ ? હું તમને કહું છું કે તેનો એક જ માર્ગ છે કે મેં જે રીતે વર્ણન કર્યું છે તે પ્રમાણે દિવ્યજ્ઞાની બનીને જીવવું. મારા માટે આ જ એક ઉત્તમ કામ તમે કરી શકો છો અને હું પણ તમારા માટે કરી શકું છું.

લોકો મને પૂછે છે કે આપણા મિશન માટે અમે શું સેવા આપી શકીએ ? હું તમને કહું છું કે આ વિશ્વ માટે જો કોઇ કંઇક કરવા ઇચ્છતું હોય તો તે પોતાની અંદરની ચેતનાને ખીલવવાનું છે. આ જો થશે તો આપોઆપ જ જયાં જરૂર હશે ત્યાં તમે અહંકારથી કે કંઇક શ્રેય મેળવવાની આશાથી નહીં, પણ તમે પરમાનંદની સ્થિતિમાં છો માટે સેવા કરશો જ. પછી તે સેવા નહીં કહેવાય. એ તો માત્ર સ્વતઃ સ્ફુરણ હશે. આમ જ સેવા થાય, કંઇક આપવાની રીતે નહીં પણ ત્વરીત નિખાલસતાથી.

## કૃતજ્ઞતા તમારા કર્મોને બાળી શકે છે

સુફીવાદ સંપૂર્ણપણે કૃતજ્ઞતા આધારિત ધર્મ છે. જો મારે સુફીવાદને એક શબ્દમાં કહેવો હોય તો તે ''કૃતજ્ઞતા'' છે. સુફી સંપ્રદાયના જલાલુદ્દીન રૂમિ અને અન્ય મહાન ગુરુનાં કાવ્યોમાં આ જોઇ શકાય છે. તેમના શબ્દોમાં કૃતજ્ઞતાની આ વહેતી શક્તિને જોઇ શકાય છે.

કૃતજ્ઞતા તમને એક વહેતી શક્તિ બનાવે છે. કૃતજ્ઞતા એક આગ છે જે તમારા બધા કર્મોને બાળી નાંખે છે. કર્મ એટલે શું ? તે તમારા દ્વારા કરવામાં આવતા સંપૂર્ણ કાર્યો છે જે તમને પૂર્ણતા લાવવા માટે વારંવાર ખેંચે છે. આવા સંચિત કર્મોને પૂર્ણ કરવા માટે આપણે આ પૃથ્વી પર વારંવાર જન્મ લઇએ છીએ. કૃતજ્ઞતાની શક્તિથી આ કર્મોનો નાશ થાય છે ! કૃતજ્ઞતાનું આ બળ છે.

## કૃતજ્ઞતા - ઉત્કૃષ્ટ પ્રાર્થના અને ધર્મ

જયારે તમારી કૃતજ્ઞતા પ્રાર્થના બની જાય છે ત્યારે તમે વધુને વધુ પરોપકારિતાને તમારી તરફ આકર્ષિત કરો છો. કૃતજ્ઞતા અંતિમ પ્રાર્થના છે, જે આપણી કલ્પના કરતાં પણ વધુ આપણને આપે છે. માત્ર પ્રાર્થનાના પુસ્તકો વાંચવા, ભૌતિક વસ્તુઓ ભગવાનને ધરાવવી કે મંદિરમાં દાન આપવામાં જ સાચી પ્રાર્થના નથી પણ એ તો આ સૃષ્ટિ તરફની આપણી ઊંડી અને મૌન કૃતજ્ઞતા છે. આ સૃષ્ટિ જ આપણા સૌની કાળજી લે છે એ નિઃશંક છે.

ઘણા લોકો એમ વિચારે છે કે પ્રાર્થના અને કૃતજ્ઞતા બંધન છે. ના એ, તો ઉત્તમ મુક્તિદાતા છે. તમારી અંદર ઉભરાતી કૃતજ્ઞતા અને સંપૂર્ણતા એ પ્રાર્થના છે. કેટલાક લોકો પૂછે છે આપણે મંદિર જઇને પ્રાર્થના શા માટે કરીએ છીએ ? આ સૃષ્ટિની પરોપકારિતાને વધાવવી એ જ પ્રાર્થના છે. જો આપણી પ્રાર્થના આ પ્રમાણે હશે તો સૃષ્ટિ પણ પ્રતિભાવ આપશે અને આ પ્રતિભાવ એટલે તમારા તરફ વધુને વધુ પરોપકારિતા પ્રાર્થના અને આર્શિવાદનું આ ગુણવત્તાભર્યુ ચક્ર છે.

હું લોકોને હંમેશા એક સૂફી સંતની વાત કહું છું. સુફીવાદનાં મૂળ કૃતજ્ઞતામાં છે. એ બીજું કંઇ નહીં પણ આખી સૃષ્ટિ પ્રત્યેની કૃતજ્ઞતા છે.

**આ સૃષ્ટિની પરોપકારિતાને વધાવવી એ જ પ્રાર્થના છે.**

*એક સુફી સંત અને તેમના શિષ્યો આધ્યાત્મિક યાત્રા પર હતા. ત્રણ દિવસ સુધી તેઓ ભોજન વિના રહ્યા. ચોથા દિવસે ગામના લોકોએ તેમને ભગાડી દીધા અને તેઓ આખી રાત કબ્રસ્તાનમાં સૂઇ રહ્યા રોજ પ્રમાણે બીજા દિવસે સવારે સંત ભગવાનનો આભાર માનતી પ્રાર્થના કરવા લાગ્યા. તેમના શિષ્યોને આ ના ગમ્યું, આટલા બધા દિવસ સુધી અન્ન અને આવાસ વિના રહ્યા પછી પણ સંત ભગવાનનો આભાર માને છે. તેમને અનુસરવાનું શિષ્યો ના પાડે છે.*

*શિષ્યોએ સંતને પૂછ્યું – ત્રણ દિવસ સુધી અન્ન અને આવાસ વિના રહ્યા પછી શા માટે અમે ભગવાનનો આભાર માનીએ ? સંતે કહ્યું – ત્રીસ દિવસ સુધી તમને અન્ન અને આવાસ મળ્યો તેના માટે આભાર માનવાનું શું ?*

સૃષ્ટિ તરફથી આપણને સતત મળતી સહાયતાની કૃતજ્ઞતા એટલે જ પ્રાર્થના.

## અપેક્ષા ગુનેગાર છે - જતી કરો !

બેસીને બે સૂચિ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરો. એક જે તમારી પાસે છે તેની અને બીજી જે તમારી પાસે નથી તેની. પહેલી સૂચિમાં તે બધું જ હોવું જોઇએ જે તમારી પાસે છે. તમારી આંખો, કાન, હાથ, પગ, કેમ કે એવા લોકો પણ છે જેમની પાસે આમાંનું કશુંક નથી. ભૌતિક

વસ્તુઓની સૂચિ બનાવતા પહેલાં તમારી શારીરિક અને માનસિક અંગોનો પણ સમાવેશ કરો. તમે ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક કંઇપણ છૂટી ના જાય તે રીતે સૂચિ બનાવશો તો પહેલી સૂચિ તમે પૂરી નહીં કરી શકો ! એ સાચું છે. તમે જો પહેલી સૂચિ જ પૂરી કરી શકતા નથી તો તેનો અર્થ એ છે કૃતજ્ઞતા તમારી અંદર વ્યાપી ચૂકી છે.

સમસ્યા એ છે કે આખો વખત આપણી અંદર સતત અપેક્ષાઓ થયા કરે છે, તેથી કૃતજ્ઞતા સરળતાથી થતી નથી.

અપેક્ષાઓ સાથે કામ કરવું એટલે બળતામાં ઘી હોમવા જેવું છે. શું તમે આગને ઘી દ્વારા ઓલવી શકો છો ? ના. એ જ રીતે, તમે કયારેય પૂર્ણતા નહીં અનુભવો જો તમારા કર્મોના મૂળ અપેક્ષાઓમાં હશે તો તમે માત્ર તમારી ઇન્દ્રિયોને શ્રમ આપો છો.

તમે કાં તો અપેક્ષાઓમાં અગર કૃતજ્ઞતામાં જીવી શકો, બંનેમાં નહીં, અપેક્ષાના કારણે માલિકીપણાની ઇચ્છા થાય છે. તમે માલિક બનો છો. કૃતજ્ઞતાથી તમે માણનારા બનો છો. જો તમે માલિક છો તો તમારી પાસે છે તેટલી જ વસ્તુ તમે માણી શકો છો. પણ તમે જો માત્ર માણનારા છો તો આ સૃષ્ટિની પ્રત્યેક વસ્તુને તમે માણો છો. તમે તમારા તરફ જોશો તો કશું જ પર્યાપ્ત નથી. તમે જયારે માણો છો ત્યારે બધી જ વસ્તુ જરૂર કરતાં વધારે છે ! એ જ અંતર છે.

*વાર્તા : એક ગામમાં એક ચોકીદાર રાત્રે વ્હીસલ મારતાં મારતાં ફેરા મારતો હોય છે. તેની પાસે એક માટીની ચુસ્કી હોય છે તેમાં તે તમાકુ ભરે છે અને દિવાસળી શોધે છે. તેની પાસે એક પણ નથી હોતી. તે પાસેની ઝૂંપડી પાસે જાય છે અને તેમાં રહેતી વૃદ્ધ સ્ત્રીને ચૂલામાંથી દેવતા આપવા કહે છે. તે કહે છે કે ત્રણ દિવસથી તેણે ચૂલો સળગાવ્યો નથી અને મંદિરમાંથી મળતા અલ્પ ખોરાક તે ચલાવે છે.*

તે ઘણી જગ્યાએ જાય છે. અંતે તે ગામના મુખીના ઘરે જાય છે અને ચુસ્કી સળગાવવા આગ માટે કહે છે. કામ કરતી છોકરીઓમાંથી એકે પૂછયું – તમારી ચુસ્કી સળગાવવા આગ ? તમારી પાસે ફાનસ છે તેનો ઉપયોગ કેમ કરતા નથી ? ચોકીદાર ચમકી ઉઠે છે. ફાનસ લઇને તે કયારનો દિવાસળીની શોધમાં ફરે છે !

આપણી બહારનું જ આપણે શોધીએ છે. આપણે નિત્ય અપેક્ષાઓમાં જ જીવીએ છીએ અને રાતના ચોકીદારની જેમ શોધીએ છીએ ! આ સૃષ્ટિ આપણને જોઇતું બધું જ આપશે એવો વિશ્વાસ કરીશું તો આપણી ભીતર જ આપણને બધું મળી જશે.

## તમારા શારીરિક હાવભાવ પણ કૃતજ્ઞતાથી બદલાય

આપણે જયારે કોઇ અપેક્ષાઓ સાથે કામ કરીએ છીએ ત્યારે આપણી શારીરિક ભાષામાં સૂક્ષ્મ હિંસા હોય છે. પ્રયત્નપૂર્વક નહીં પણ વારસાગત જ હિંસા હોય છે. જો આપણે આપણી શારીરિક ભાષા પ્રત્યે સંવેદનશીલ રહીએ તો તે હિંસાને આપણે પકડી શકીએ.

તમે જયારે કોમ્પ્યુટર પર ટાઇપ કરતા હોવ, ફોન કરતા હો, ફોનનું રિસીવર કઇ રીતે પાછું મૂકો છો, કયા જુસ્સાથી તમે ચાલો છો એ બધામાં સૂક્ષ્મ હિંસા તમે જોઇ શકશો.

**કૃતજ્ઞતા જ પર્યાપ્ત છે !**

પણ કૃતજ્ઞતાથી તમારી સંપૂર્ણ શારીરિક ભાષા બદલાઇ જશે. તમારી ભીતર જ્યારે કૃતજ્ઞતા અનુભવવાનું તમે શરૂ કરશો ત્યારે પરિસ્થિતિઓ તરફની તમારી પ્રતિક્રિયામાં પણ પરિવર્તન આવશે. તમે સૃષ્ટિ સાથે સંવાદ કરશો. તમારું શરીર પણ એ સંવાદ સાથે મેળ કરશે. આ કૃપાદષ્ટિમાંથી તમારા બધા કર્મો ઉદ્‌ભવશે. પછી કોઇ હિંસા નહીં રહે. માત્ર આનંદની ધારા જ વહેશે. પછી તમે જે કંઇ કરશો તેનાથી તમારું જીવન મધુર જ બનતું જશે.

# જીવનના ગહન સત્યો

- તમે મનની ભૂલભૂલામણીમાંથી મુક્ત થઇ શકો છો
- કર્મચક્રને તોડી શકાય છે
- મૃત્યુ એક ઉત્સવ છે
- તમે જ પ્રજ્ઞા છો
- જવાબદારી તમારો ઉત્કર્ષ કરે છે
- નેતૃત્વ એક અવસ્થા છે, હોદ્દો નહિ
- ઉત્કટતા અચૂક માર્ગ છે
- પુનઃપ્રાપ્ત નિર્દોષતા જીવનમાં ઘણાં દ્વાર ખોલે છે
- તમે વૈશ્વિક ચેતનાના અંશ છો
- વિશ્વશાંતિની શરૂઆત થાય છે તમારાથી
- સન્યાસ એ છેવટનો જુગાર છે
- પ્રબુદ્ધતા જ તમારા સામ્રાજયની ચાવી છે

# તમે મનની ભૂલભૂલામણીમાંથી મુક્ત થઇ શકો છો

આપણે આપણને દોરનારી કેટલીક પાયાની લાગણીઓ વિષે વિસ્તૃત સમજણ મેળવી. જ્યારે આ લાગણીઓની નકારાત્મક અભિવ્યક્તિ થાય છે ત્યારે આપણી ભીતરની શક્તિનો નાશ કરીએ છીએ અને આપણી જાતને બાહ્ય શક્તિનો સ્વીકાર કરતાં અવરોધીએ છીએ. જો તમે આગળનાં પ્રકરણોના અંતે આપેલ ધ્યાનની વિવિધ ટેકનીકોનો અભ્યાસ કર્યો હશે તો તમે એ પણ સમજ્યા હશો કે નકારાત્મક લાગણીઓ પર કાબુ કેવી રીતે મેળવી શકાય છે અને આપણી જાતને બાહ્ય શક્તિઓને સ્વીકારવા માટે કઇ રીતે ખુલ્લી કરી શકાય છે.

હવે આપણે કેટલાક એવા બીજા મુદ્દાઓ જોઇએ, જેને આપણે જો બરાબર સમજી લઇએ તો તેનાથી આપણી જીવન શૈલી બદલી શકાશે. આ સમજણ આપણી અંદર પરિવર્તન લાવશે.

## દસ મિનિટનો પ્રયોગ

દસ મિનિટ માટે એક ખૂબજ સહેલો પ્રયોગ કરો. પેન અને કાગળ લો. કોઇ એકાંત જગ્યામાં એકલા બેસી જાવ. તમારા મનમાં જે કંઇ પણ વિચારો આવે તેને લખી નાખો. જાણે કે તમારા મનમાં અસલમાંથી આબેહૂબ નકલ કરનારું સોફ્ટવેર મૂક્યું હોય તેમ જ તમને જે કોઇપણ વિચારો આવે તેને એ જ રૂપે લખી નાખો. તેમાં કોઇ સુધારો-વધારો ના કરો કે તેને દબાવો નહીં. આ પ્રયોગ માત્ર તમારા માટે જ છે. તમે શું લખ્યું છે, એ કોઇ જોવાનું નથી. જેવી રીતે ટેપ રેકોર્ડ સાથે નકલ કરનાર સોફ્ટવેર જોડ્યું હોય અને એ બધું આબેહૂબ નકલ કરે, એવી જ રીતે તમારા મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે, તેને શબ્દશઃ લખી નાખો. દસ મિનિટ પછી જુઓ કે તમે શું લખ્યું છે ? તમે આશ્ચર્ય ચકિત થઇ જશો ! તમે જોઇ શકશો કે તમારા મનમાં વિચારો જે રીતે ઉદ્‌ભવે છે તેમાં કોઇ તર્ક જ નથી !

દા.ત. તમે રસ્તા પર એક કુતરો જુઓ છો કે તરત જ તમને તમે નાના હતા ત્યારે જે કૂતરાથી તમે ડરતા હતા તે કૂતરાની યાદ આવે છે અથવા જે કૂતરા સાથે રમતા હતા તેની યાદ આવે છે. પછી વિચારો બાળપણના હશે, પછી તમે તમારા શિક્ષક સાથે જે ઓરડામાં બેસતા હતા તેના, શિક્ષક જે ઘરમાં રહેતા હતા એ ઘરના વિચારો આવશે. હમણાં જ રસ્તા પર જોયેલા કૂતરાને અને બાળપણના શિક્ષક વચ્ચે કોઇ તાર્કિક સંબંધ નથી. છતાં પણ તમે રસ્તા પરના અજાણ્યા કૂતરાને જોઇને થોડીજ ક્ષણોમાં

બાળપણની એક બાબત પરથી બીજી બાબત તરફ ફંગોળાયા કરો છે. એને 'વિચાર' પણ ના કહી શકાય. આ માત્ર જોડાણો છે. તમે કૂતરાને બાળપણ સાથે અને બાળપણને શિક્ષક સાથે જોડો છો. અને આ રીતે આગળ વધતા જાવ છો.

જો તમે આ માનસિક કસરત માત્ર એક વખત કરશો તો, તેમાંથી કેળવાતી સમજણથી જ તમે તમારી જાત વિશે જે રીતે વિચારો છો એ રીતે વિચારવાની રીત જ બદલાઇ જશે, અને તમે તમારી જાત સાથે અને બીજા લોકો સાથે જે વર્તાવ કરો છો તે બદલાઇ જશે. તમારું આખું જીવન જ પરિવર્તિત થઇ જશે.

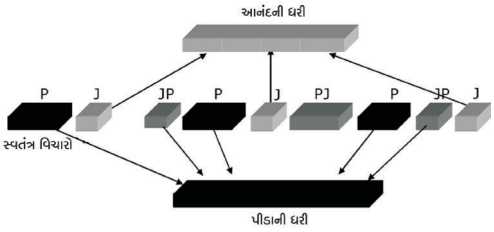
આપણું મન કેવી રીતે કામ કરે છે ?

આપણે વિચારોનું સર્જન કરીએ છીએ અને તેને કેવી રીતે અર્થ આપીએ છીએ ?
આપણે જીવનને કેવી રીતે અનુભવીએ છીએ ?

## મનનો સ્વભાવ

મનમાં વિચારો કેવી રીતે વહે છે અને આપણે તેને કેવી રીતે જોડીએ છીએ તેને સમજવા માટે હું તમને એક આકૃતિ આપુ છું.

આપણા મનનો દરેક વિચાર અહીં ચોરસ અથવા લંબચોરસમાં દર્શાવ્યો છે. દરેકનો આકાર, પરિમાણ અને રંગ અલગ અલગ છે. ભિન્ન ભિન્ન વિચારો સતત તમારા મનમાં વહેતા રહે છે. કોઇ એક વિચાર પીડા સાથે અથવા પીડાદાયક અનુભવ સાથે જોડાયેલો હોઇ શકે છે. બીજો કોઇ વિચાર આનંદ સાથે અથવા આનંદ દાયક અનુભવ સાથે જોડાયેલો હોઇ શકે છે. જે વિચાર આનંદ સાથે જોડાયેલ હોય પણ તમે જેને પીડા દાયક છે તેમ વિચારો છો તેને આકૃતિમાં JP તરીકે દર્શાવ્યો છે. એવી જ રીતે તમને પીડાના અનુભવ સાથે સંકળાયેલ વિચાર આવ્યો પણ તમે તેને આનંદ દાયક સમજો છો તો તેને આકૃતિમાં PJ તરીકે દર્શાવ્યો છે.




સામાન્ય રીતે તમારા બધાજ વિચારો તમારા ભૂતકાળ અથવા ભવિષ્ય સાથે જોડાયેલ હોય છે. વર્તમાનમાં તમારી પાસે કોઇ વિચાર હોતા જ નથી. વર્તમાન ક્ષણમાં તમારી પાસે માત્ર જાગૃતતા જ હોઇ શકે છે. તમારા વિચારો કાંતો ભૂતકાળમાં થયેલા સુખદ અનુભવ સાથે જોડાયેલા હોય છે, જે અનુભવો તમે ભવિષ્ય માં પણ ઇચ્છો છો અથવા તો ભૂતકાળના પીડાદાયક અનુભવો સાથે જોડાયેલા હોય છે જેને તમે ફરીથી ઇચ્છતા નથી.

અચાનક કોઇ ગંભીર સમસ્યા ઊભી થઇ હોય ત્યારે પણ, તમને હકારાત્મક વિચાર આવી શકે છે, એવી જ રીતે આનંદની શ્રેષ્ઠ ક્ષણોમાં પણ તમને તેની સાથે સંકળાયેલા હોય તેવો નકારાત્મક વિચાર આવી શકે છે. દરેક વિચાર સંપૂર્ણપણે સ્વતંત્ર છે. તે પહેલાના વિચારથી તદ્દન સ્વતંત્ર છે. માટેજ દુઃખ ના વિચારોની વચ્ચે પણ તમને ખુશીનો વિચાર આવી શકે છે. અને તેનાથી ઉલટું પણ બની શકે છે.

સમજી લો કે, કોઇપણ બે વિચારો તાર્કિક રીતે જોડાયેલા હોતા નથી. કોઇ વિચાર બીજા વિચારના સર્જન માટે જવાબદાર નથી. બધા જ વિચારો

અસ્તવ્યસ્ત રીતે, સ્વતંત્રપણે અને અતાર્કિક પણે ઉદ્‌ભવે છે.

વિચારોના આ અવ્યવસ્થિત પ્રવાહની પકડમાંથી તમે કઇ રીતે મુક્ત થશો ? આપણે અહીં વારંવાર 'પકડમુક્ત' શબ્દ વાપરીએ છીએ તેની વ્યાખ્યા સ્પષ્ટ રીતે સમજી લઇએ. આપણે જ્યારે ગાડી ચલાવીએ છીએ ત્યારે આપણે પહેલા ગીયરમાંથી બીજા ગીયરમાં, બીજામાંથી ત્રીજા ગીયરમાં જતી વખતે ન્યુટ્રલ ગીયરમાંથી પસાર થવું પડશે. ને પછીજ પછીના ગીયરમાં જઇ શકાય છે. બરાબર ? આવી જ રીતે આપણાં મનમાં પણ બે વિચારો વચ્ચે ન્યુટ્રલ અવકાશ હોય છે. બે વિચારો વચ્ચેનો આ ન્યુટ્રલ અવકાશ એટલે જ મૌન, અને એટલે જ શાંતિ અને દિવ્ય આનંદ. જ્યાં સુધી આપણે વિચારોના અસ્તવ્યસ્ત જોડાણોના વમળમાં અટવાતા નથી. વિચારોને ભૂતકાળ કે ભવિષ્ય સાથે જોડતા નથી. ત્યાં સુધી આપણે 'પકડ મુક્ત' છીએ. આપણે વિચારોથી જેટલા 'પકડમુક્ત' રહીએ છીએ, એટલા જ વિચારો વચ્ચેના ન્યુટ્રલ અવકાશ પ્રત્યે આપણે વધારે જાગૃત બનીએ છીએ, વિચારોના પ્રવાહથી આપણે મુક્ત રહીએ છીએ ત્યારે આપો આપ જ ન્યુટ્રલ અવકાશનું સ્થાન વિસ્તાર પામે છે. આથી આપણે એ સ્થાનમાં વધારે ને વધારે લાંબો સમય વધારે ને વધારે શાંતિ અને દિવ્ય આનંદનો અનુભવ કરીએ છીએ.

## જાગૃતતા

### સર્વોત્કૃષ્ટ ચાવી

જ્યારે તમે અચાનક જાગૃત થાવ છો, ત્યારે તમારી સામે પ્રવાહીત થતો કોઇપણ વિચાર એ ક્ષણ માટે તમારું જીવન બની જાય છે. એ વખતે તમે એ વિચારને પરિપૂર્ણ કરવા માટે અથવા તો તેમાંથી દૂર ભાગવા માટે તેના તરફ ધ્યાન રાખવાનું શરૂ કરો છો. આ પ્રોજેક્ટરની સામે મૂકેલી સ્લાઇડ જેવું છે. પ્રોજેક્ટરની લાઇટ સામે કોઇપણ સ્લાઇડ મૂકવામાં આવે તો તેમાંનુ દૃશ્ય પરદા પર વાસ્તવિકતા જેવું જ દેખાય છે. સમસ્યા એ છે કે તમારા ભીતરી અવકાશમાં પ્રોજેક્ટરની લાઇટ સતત ચાલુ નથી હોતી. એ ચાલુ થાય છે અને બંધ થાય છે. આવે છે અને જાય છે. તમે સંપૂર્ણ પણે સતત સભાન નથી હોતા. જ્યારે હું પ્રોજેક્ટરની લાઇટ કહું છું ત્યારે મારા કહેવાનો અર્થ તમારી જાગૃતતા છે.

**દરેક વિચાર સંપૂર્ણપણે સ્વતંત્ર છે. તે પહેલાના વિચાર સાથે જોડાયેલ નથી.**

ઘણી વખત તમારી આંખો ખુલ્લી હોય અને તમારું શરીર હલનચલન કરતું હોવા છતાં પણ તમે તમારા અસ્તિત્વ પ્રત્યે જાગૃત હોતા નથી. તમારી રોજંદી જીંદગીના એક ઉદાહરણની જેમ જ્યારે તમે તમારી કારમાં બેસો છો અને અર્ધો કલાક કાર ચલાવીને તમારી ઓફિસે પહોંચો છો. ગાડી પાર્ક કરો છો અને બહાર નીકળો છો ત્યારે તમને અચાનક ભાન થાય છે કે ''ઓહ હું આટલી વારમાં ઓફિસે પહોંચી ગયો !'' આનો મતલબ એ છે કે કાર ચલાવતી વખતની એ ક્ષણોમાં મોટા ભાગનો સમય તમારી પ્રોજેક્ટર લાઇટ બંધ હતી.

જે ક્ષણોમાં તમારી પ્રોજેક્ટર લાઇટ, તમારી જાગૃતતા બંધ હોય એ વખતે તેની સામે મૂકેલી કોઇપણ સ્લાઇડ તમારી જીંદગીનો ભાગ નથી. તમે તેને યાદ પણ રાખતા નથી. જ્યારે ફરી વખત લાઇટ ચાલુ થાય છે, જ્યારે તમારી જાગૃતતા પાછી આવે છે, ત્યારે જે કોઇપણ વિચાર ઉદ્‌ભવે છે, એ સમયે એ તમારું જીવન બની જાય છે. સમજી લો કે આ એક ખૂબ જ છૂપું સત્ય છે. જ્યારે તમે અજાગૃત અથવા જાગૃત હો છો એ વખતના બધા વિચારોની સમગ્રતા જ તમારું જીવન છે.

કમનસીબે, ઘણી વખત એવા વિચારો હોય છે, ઘણા અગત્યના નિર્ણયો લેવાતા હોય છે અને જીંદગીને બદલી નાખતા બનાવો બનતા હોય છે જ્યારે આપણે જાગૃત નથી હોતા. આ પણ તમારી જીંદગીનો હિસ્સો, તમારા જીવન ચરિત્રનો ભાગ હોય છે. તમારી જાણ બહાર જ આવી બાબતોએ તમારી જીંદગીમાં મહત્ત્વપૂર્ણ રીતે યોગદાન કર્યું હોય છે.

સ્પષ્ટ રીતે સમજી લો કે, તમારી જીંદગીની જે જે ક્ષણોમાં તમે જાગૃત નથી ત્યારે તમે વર્તમાનમાં હાજર નથી અને એ જ તમારું દુ:ખ છે, તમારી પીડા છે. સીધી રીતે અથવા આડકતરી રીતે તમે જ દુ:ખદાયક પરિસ્થિતિઓનું નિર્માણ કરો છો. આ એના જેવું છે કે તમે કારની સિગ્નલ લાઇટ ચાલુ તો કરો છો પણ તમને ખબર નથી કે આ ક્યારે ચાલુ થાય છે અથવા ક્યારે બંધ થાય છે. એવી જ રીતે તમારી જાગૃતતા ઝબકે છે. પરંતુ તમારી જાગૃતતાની ખામીને લીધે તમે જાણી શકતા નથી.

એક દિવસ મેં એક જોક વાંચી હતી : એક માણસ ગાડીમાં બેઠો અને ગાડી ચાલુ કરી, તેણે વળાંક દર્શાવતી લાઇટ ચાલુ કરી અને તેના દીકરાને લાઇટ ચાલે છે કે નહીં તે જોવા કહ્યું.

તેના દીકરાએ કહ્યું ''હા એ ચાલુ છે.... ના બંધ છે.... હા... ચાલુ છે.. ના બંધ છે... હવે ચાલુ થઇ.''

જો તમે માત્ર તમારી સામે પ્રવાહિત થતા વિચારોને જોશો તો અચાનક જ તમને ભાન થશે કે ''અરે ભગવાન, મારી અંદર આવી બધી બાબતો ચાલી રહી છે! મને ખબર જ નથી પડતી કે હું ક્યાં જઇ રહ્યો છું! હું જાણતો જ નથી કે મારી અંદર શું બની રહ્યું છે !''

તમે જાગૃત નથી પરંતુ તમે સતત એવું જ માનો છો કે તમે જાગૃત છો. આ જ સૌથી પહેલો ભ્રમ છે.

જો તમે સતત જાગૃત રહી શકો તો તમે પહેલી વખત વાસ્તવિકતા સામે ખુલો છો. કદાચ શરૂઆતમાં તમને એનો તીવ્ર અનુભવ થાય કારણ કે અત્યાર સુધી તમે મોટા ભાગનો સમય અજાગૃતતામાં જ વિતાવ્યો છે. અંતે તો જાગૃતતા તમને ખુશી અને દિવ્ય આનંદના અનુભવ તરફ દોરી જશે.

## તમારા સાચા ભૂતકાળ બાબતમાં તમે જાગૃત નથી

તમારી સમક્ષ બની રહેતી બધી જ ઘટનાઓ પ્રત્યે તમે જાગૃત નથી. આ પહેલું સત્ય છે. તમે તમારી જીવનકથા જેવી રીતે ગુજરી હોય તેવી જ યાદ રહેતી નથી. તમે તમારી ઇચ્છાનુસાર જ યાદ રાખો છો.

આ એક સાદુ ઉદાહરણ લઇએ: તમારી જીંદગી સુખ, દુ:ખ, દોષભાવના, પીડા અને હતાશા સાથે સંબંધિત બનાવોથી ભરેલી છે. તમે જીંદગી જેવી છે તેવી જ નથી જોતા. સામાન્ય રીતે તમે શું કરો છો ? તમે દુ:ખ સાથે સંબંધિત બનાવો ભેગા કરો છો અને એક શાફ્ટ (ઘરી) બનાવો છો, આ બધા વિચારોને જોડીને તમે વિચારો છો કે તમારી જીંદગી દુ:ખ સિવાય બીજું કશું જ નથી. તમે વિચારો છો કે તમારું જીવન દુ:ખ ભરી ઘટમાળ, દુ:ખની શાફ્ટ (ઘરી) છે.

તમે ખુશીના શાફ્ટ (ઘરી) નું ભાગ્યેજ નિર્માણ કરો છો. જવલ્લેજ તમે સુખના બનાવોને ભેગા કરો છો, સુખની ઘરી બનાવો છો અને તમને જીંદગી આનંદ દાયક છે એવું લાગે છે. આવું ફક્ત આનંદની ઘરી પર નોંધાતા પ્રસંગો સંખ્યાની દૃષ્ટિએ જ ઓછા હોય છે એમ નથી,

ગુણવત્તાની દૃષ્ટિએ પણ તે વિરલ હોય છે. મોટાભાગના સમયમાં તમે બધી પીડાદાયક સ્મૃતિઓ અને દુ:ખદ બનાવો જ ભેગા કરો છો અને એવો ખ્યાલ રચો છો કે જીવન માત્ર પીડા જ છે.

જે ક્ષણે તમે એવું માનવા લાગો છો કે જીંદગી સતત પીડાદાયક ઘટનાઓની ઘટમાળ છે, એ ક્ષણે તમે અજાણતાં જ એ માન્યતાને વધારે દૃઢ કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો, અને તેમ છતાં પણ તમે જાણી જોઇને, દુ:ખની ઘરીને તોડવાનો પ્રયાસ કરો છો. મહેરબાની કરીને સમજી લો કે, જીંદગી પીડા અથવા ખુશીનો શાફ્ટ છે એવી તમારી માન્યતા તમે અજાગૃત છો ત્યાં સુધી જ ટકી રહેશે. તમે જાગૃત થશો ત્યારે નહીં હોય.

## તમારી જાગૃતતા અને તમારા આંતરિક અવકાશમાં ગોરંભાયેલા વિચારો વચ્ચેનો સંબંધ

જો સામાન્ય રીતે તમે વાસનાયુક્ત વિચારોનો આનંદ માણો છો તો પછી જ્યારે પણ વાસના પૂર્ણ વિચારો તમારી સિસ્ટમમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે તમે જાગૃતતામાં આવો છો, એટલે કે 'હું' અસ્તિત્વ ધરાવું છું એમ અનુભવો છો. જો સામાન્ય રીતે તમે હિંસાત્મક વિચારોનો આનંદ માણો છો, અને જ્યારે હિંસાત્મક વિચારો તમારી સિસ્ટમમાં આવે છે, ત્યારે તમે જાણો છો કે 'તમે' અસ્તિત્વ ધરાવો છો. તમને લાગે છે કે 'મારું' અસ્તિત્વ છે. આ બાબતને હું વિષચક્ર કહું છું : તમે વારંવાર નકારાત્મકતા અને નકારાત્મકતાને અધિકાર સંપન્ન કરો છો અને તમારી જીંદગીમાં પાછી લાવો છો : તમે નકારાત્મકતા વધારે ને વધારે શક્તિશાળી બનાવીને જીંદગીમાં પ્રવેશ કરાવો છો અને એક પ્રકારની રોમાંચકતા પ્રગટ કરો છો.

**અસ્તિત્વ જ ન ધરાવતો શાફ્ટ (ધરી)**

**તમને તમારી જીવનકથા જેવી બની હતી તેવી જ યાદ નથી. તમે જેવી ઈચ્છો છો તેવી જ યાદ છે.**

## પીડાનો શાફ્ટ (ધરી) તમારા જીવનમાં પીડાદાયક ઘટનાઓને નોતરે

ભારતના પ્રબુદ્ધ માસ્ટર રમણ મહર્ષિએ સુંદર દ્રષ્ટાંત આપીને સમજાવ્યું છે : એક કૂતરો સુકું હાડકું ચાવે છે. તે જેવો હાડકું ચાવે છે ત્યારે હાડકાંની અણીઓ તેના મોંમાં વાગે છે અને તેના મોંમાંથી લોહી નીકળે છે. કૂતરો વિચારે છે કે લોહી હાડકામાંથી આવી રહ્યું છે અને તે લોહીનો સ્વાદ માણે છે. તે લોહીના સ્વાદનો આનંદ માણવા માટે હાડકું ચૂસવાનું ચાલુ રાખે છે ! તેને ભાન થતું જ નથી કે તે લોહી તેના પોતાના મોંમાંથી આવી રહ્યું છે અને હાડકામાંથી આવતું જ નથી.

જો હિંસા તમને રોમાંચિત કરે છે, તો તમે એવા પ્રકારના બનાવો તમારી જીંદગીમાં બને તેની રાહ જુઓ છો. પીડા તમને રોમાંચિત કરે છે તો, જો તમે એવું માનો છો કે જીંદગી પીડાનો શાફ્ટ (ધરી) છે, તો તમારી આ માન્યતાને દ્રઢ કરે એવા બનાવોની રાહ જુઓ છો અને તમારી માન્યતા દ્રઢ કરો છો. આ માણસની સામાન્ય માનસિકતા છે. લોકો હિંસાની ઘરીને અથવા પીડાની ઘરીને તોડી નાંખવા માંગે છે એવો દાવો કરે છે, તેમ છતાં પણ તેઓ અંદરખાને છૂપી રીતે તેને પોષણ આપે છે.

## પીડાની ઘરી

હું તમને વિશેષ ઊંડાણથી સમજાવું. જે પીડા તમે દસ વરસ પહેલાં, નવ વરસ પહેલાં, સાત વરસ પહેલાં, ત્રણ

વરસ પહેલાં, અને ગઇકાલે અનુભવી હોય તો, આ બધી પીડા એક બીજાથી જોડાયેલ નથી, આ બધી જ પીડાઓ સ્વતંત્ર, વ્યક્તિગત બનાવો છે. પરંતુ તમે આ બધી પીડાઓને એક બીજા સાથે જોડવાનું શરૂ કરી દો છો અને પીડાની ઘરીનું સર્જન કરો છો. તમે આ કાલ્પનિક ઘરીઓને જોડી દો છો અને એક મોટી ઘરી બનાવો છો. તમે એવું વિચારવાનું અને માનવાનું શરૂ કરો છો કે ''મારી આખી જીંદગી પીડા છે'' શું આ સાચું છે ? ના ! વચ્ચે વચ્ચે તમારી જીંદગીમાં અનુભવેલ સુખદ બનાવોનું શું થયું ? તે બસ ભૂલાઇ ગયા છે. તેને પકડીને ક્યારેય ઘરી બનાવી નથી, માટે ઘરી, કોઇપણ ઘરી ક્યારેય સાચી હોતી નથી, કારણ કે તમારી સંપૂર્ણ જીંદગીના માત્ર થોડાક અંશો ઊપર કેન્દ્રિત થયેલ હોય છે.

પહેલાં તો તમે પીડાદાયક સ્મૃતિઓને તેના ઊપયોગના હેતુથી સાચવી રાખો છો. તમે બધીજ પીડાની નોંધ રાખો છો. મોટે ભાગે મેડિકલ હિસ્ટ્રી માટે અથવા તમારા ડોક્ટરને કહેવા માટે આવી રીતે તમે એવું માનવાનું શરૂ કરી દો છો કે તમારી જીંદગીમાં બનેલી બધીજ પીડાઓ એકબીજા સાથે જોડાયેલી છે. તમે નક્કી કરી નાખો છો કે તમારી જીંદગી પીડા જ છે; તમારી જીંદગી દુ:ખોથી ભરેલી છે. જે ક્ષણે તમે એવા નિર્ણય પર આવો છો કે જીંદગી દુ:ખદાયક છે અથવા પીડાદાયક છે, એ ક્ષણે તમે તમારી જાત માટે નર્કનું સર્જન કરી દો છો.

દા.ત. ગઇકાલ સુધી તમે ફક્ત ચાલતા હતા, તમે ઉડી શકવા માટે શક્તિમાન નહોતા. તમે જાણો છો કે ભૂતકાળમાં તમે ક્યારેય ઉડ્યા જ નથી. તમારે માત્ર ચાલ્યા જ છો. શું તમે માની શકો કે આવતીકાલથી તમે ઉડવાનું શરૂ કરી શકશો ? તમે નહીં કરી શકો. તમે જાણો છો કે આવતી કાલે પણ તમે માત્ર ચાલતા જ હશો. તમે યાદ રાખેલા ભૂતકાળના અનુભવોના આધારે ભવિષ્યનું અનુમાન કરો છો, અને ઘણી બધી નવી સંભાવનાઓને જતી કરો છો.

## આનંદની ઘરી

તમે દસ વરસ પહેલાં જે આનંદનો અનુભવ કર્યો હતો, નવ વરસ પહેલાં જે આનંદનો અનુભવ કર્યો હતો, ત્રણ વરસ પહેલાં જે આનંદનો અનુભવ કર્યો હતો, એક વરસ પહેલાં જે આનંદનો અનુભવ કર્યો હતો, આ બધા જ અનુભવો સ્વતંત્ર, વ્યક્તિગત અને છુટા હોય છે; કાલ્પનિક ઘરીઓ છે. વર્તમાનમાં તમે આ બધી જ ઘરીઓને જોડીને આનંદની એક મોટી ઘરીનું નિર્માણ કરો છો.

રજાઓ ગાળવા માટેના કોઇ આરામગૃહની જેમ તમે કોઇ વસ્તુ, શોક, આનંદ, કોઇ વ્યક્તિ કે સ્થળની સાથે સાંકળીને તમારી ખુશીને ઓળખાવો છો. હવે તમે વારંવાર તમારી જીંદગીમાં એ બધું યાદ કરો છો. એજ વ્યક્તિ, એજ વસ્તુ, એજ જગ્યા, એજ બનાવ ! ભલે તમે ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરો, તો પણ ફરીથી એવો જ આનંદદાયક અનુભવ નહીં કરી શકો. આ બાબત તમને ફરીથી પીડામાં ધકેલે છે !

## પીડાની ઘરી અથવા આનંદની ઘરી- બન્ને દુ:ખ તરફ દોરી જાય છે

જીંદગીમાં, આપણે સતત કાંતો પીડા અથવા આનંદની ઘરીઓનું નિર્માણ કરતા રહીએ છીએ. એક વખત જો તમે પીડાની ઘરી બનાવી તો તમે તેને તોડવાનો પ્રયત્ન કરો છો. જો તમે આનંદની ઘરીનું નિર્માણ કરો છો તો તેને તમે વધારેને વધારે લંબાવવાનો પ્રયત્ન કરો છો. પરંતુ તમે જાણતાં નથી કે આનંદની ઘરીને લંબાવી શકતા નથી કે પીડાની ઘરીને તોડી શકતા નથી કારણ કે ઘરીનું

પોતાનું કોઇ અસ્તિત નથી. તે માત્ર પસંદ કરેલી યાદો જ છે. ઘરી માત્ર તમારી કલ્પના જ છે.

## વિચારો માછલીની ટાંકી(એક્વોરીયમ)માં ઉઠતા પરપોટા જેવા છે

આપણામાં ઉઠતા એક પછી એક વિચારો વચ્ચે કશીય સંકલનના નથી હોતી. વિચારો વચ્ચે માત્ર એક જ સંબંધ છે તે એક જ સ્ત્રોતમાંથી આવે છે. પરંતુ આપણે એક વિચારને પછીના વિચાર સાથે સતત સળંગ જોડતા રહીએ છીએ.



જેવી રીતે માછલીની ટાંકીમાં તળીયેથી પરપોટા ઉઠે છે તેવી જ રીતે આપણા વિચારો પણ ઉદ્‌ભવે છે; એક પરપોટો તળીયેથી સપાટીને ઉપર આવે છે અને પછી બીજો પરપોટો શરૂ થાય છે, પછી ત્રીજો પરપોટો શરૂ થાય છે. પરપોટા ખૂબજ ઝડપથી નીકળતા હોવાને લીધે તે એક સતત પ્રવાહ જેવા દેખાય છે ! હકીકતમાં બે પરપોટા વચ્ચે અવકાશ હંમેશા હોય જ છે.

**વિચારો વચ્ચે માત્ર એક જ સંબંધ છે કે તે એક જ સ્ત્રોતમાંથી આવે છે.**

પરપોટાઓની જેમ જ આપણે પણ બે વિચારોની વચ્ચે તટસ્થ (ન્યુટ્રલ) અવકાશનો અનુભવ કરીએ છીએ. જ્યાં સુધી બે વિચારો વચ્ચેનો અવકાશ અથવા તટસ્થ (ન્યુટ્રલ) અવસ્થા ટૂંકી હોય છે, ત્યાં સુધી આપણે વિચારીએ છીએ કે વિચારો જોડાયેલા છે અને ઘરીનું સ્વરૂપ બનાવે છે. પરંતુ બે વિચારો વચ્ચે હંમેશા અવકાશ તો હોય જ છે.

હું તમને એક બનેલો બનાવ કહું છું :

એક મધ્યમ વયનો આદમી મારી પાસે આવ્યો અને મને કહ્યું, 'હું મારા પત્નીને છૂટાછેડા આપવાનો છું કૃપા કરીને મને આશીર્વાદ આપો.' એક પિસ્તાળીસેક વર્ષ ની ઉંમરનાં સદ્‌ગૃહસ્થે મને કહ્યું : 'સ્વામીજી, હું મારી પત્નીને છૂટાછેડા આપવાનો છું, કૃપા કરીને મને આશીર્વાદ આપો.' મેં તેને કહ્યું: હું લોકોને માત્ર લગ્નના આશીર્વાદ આપું છું. તમે છૂટાછેડા લેવા માટે મારી પાસે આશીર્વાદ શા માટે માંગો છો ?'' તેણે જવાબ આપ્યો,'' નહીં, તમારે મને આશીર્વાદ આપવા જ પડશે. કારણ કે મેં ખૂબજ સહન કર્યું છે. ''મેં તેને કહ્યું :'' હું વ્યક્તિને માત્ર લગ્ન માટે જ આશીર્વાદ આપું છું. એવું શું થયું કે તમે મારી પાસે આવીને છૂટાછેડા માટે આશીર્વાદ માંગો છો ?'', તેણે જવાબ આપ્યો;'' નહીં નહીં, સ્વામીજી તમારે મને આશીર્વાદ આપવા જ પડશે. કારણ કે મેં હદ બહાર સહન કર્યું છે.''

મે કહયું; ''સહન કરવાનું હમેંશા અરસ-પરસ હોય છે. એમા માત્ર લેવાનું જ હોતું નથી. તમે પણ તમારી પત્નીને પૂરો ત્રાસ આપ્યો જ હશે. માટે મહેરબાની કરીને જે બન્યું હોય તે સાચું કહો અને પછી આપણે પરિસ્થિતિનું પૃથ્થકરણ કરીશું.''

તેણે જવાબ આપ્યો. ''હું કેવી રીતે નક્કી કરું કે કયો બનાવ તમને કહેવો અને કયો છોડી દેવો ? ઘણા બધા બનાવો છે. લગ્નના પહેલા દિવસથી જ તેણે મને ત્રાસ આપવાનું શરૂ કરી દીધું હતું. તમે જાણતા નથી મેં કેવો ત્રાસ સહન કર્યો છે ! પછી તેણે તેના લગ્નના દિવસનો એક બનાવ કહ્યો.

ભારતીય ગામડાંઓમાં જ્યારે લગ્ન થાય છે, ત્યારે નવ પરિણીત યુગલો લગ્ન સમારંભ પૂરો થાય પછી અમુક રમતો રમે છે. એમાંથી એક રમતમાં, પાણીથી ભરેલા વાસણમાં એક વીંટી નાંખવામાં આવે છે. પતિ-પત્ની બન્ને પાણીમાં હાથ નાખે છે અને વીંટી પહેલાં કોણ શોધી કાઢે તેની હરિફાઇ કરે છે. આવી નાની રમતો મુખ્યત્વે નવ પરિણીતો વચ્ચેનું અજાણપણું દૂર કરવા માટે રમાડાય છે કારણ કે ગોઠવાયેલ લગ્નોમાં વરકન્યા લગ્ન વિધિ વખતે પહેલી વખત જ મળતાં હોય છે આવી નાની રમતો તેમની વચ્ચેનું અંતર ઓછું કરે છે કારણકે તેઓ એકબીજા માટે નવાં હોય છે.

આ માણસે કહ્યું; ''વીંટી શોધવાની રમત વખતે તેણે મારા હાથ પર ઉઝરડો પાડયો હતો. તેના નખથી મારા હાથ પર ઉઝરડો કર્યો હતો !'' અને પછી તેણે એ દિવસ પછી જે કંઇ બન્યું હતું તેના વિષે મોટી વાર્તા કહેવાનું કરી દીધું ! તેણે સહેતુક પોલિસ રિપોર્ટની જેમ પોતાના લગ્નના પહેલા દિવસથી આજ સુધીની ફાઇલ બનાવી રાખી હતી.

બે ત્રણ બનાવોના વર્ણન પછી મેં તેને કહ્યું; મહેરબાની કરીને હવે અટકો ! જો આવું જ હોય તો છૂટાછેડા લેવા માટે તે તમારા કરતાં વધારે ખુશ હોવી જોઇએ. જે વ્યક્તિ પોતાના મગજમાં આટલી મોટી અને વિગતવાર ફાઇલ રાખતી હોય તેની સાથે રહેવું ખૂબજ મુશ્કેલ ભર્યું કામ છે!'' પેલી કોઇપણ વખતે કંઇપણ કરે તરત જ આ માણસ ફાઇલોમાં જુએ છે.

પછી તેણે મને છૂટાછેડા માટેનું તાજું કારણ કહ્યું. તેણે કહ્યું; ''તેણે મારા કપડાં પર કોફી રેડી! મેં તેને કહ્યું, ''તમારા કપડાં પર કોફી રેડી એ કંઇ છૂટાછેડા માટેનું કારણ ના કહેવાય!''

તેણે કહ્યું; ''ના, તમે જાણતા નથી. આજે તેણે કોફી રેડી; કાલે તે મારા પર એસિડ રેડી શકે છે!'' તેણે ખરેખર આવું કહ્યું. હું કોફી અને એસિડ વચ્ચેનો સંબંધ સમજી શક્યો નહીં. મેં તેને પૂછ્યું તમે કોફી અને એસિડને કેવી રીતે જોડી શકો. ફરીથી તેણે કહ્યું; ''નહીં, નહીં સ્વામીજી તમે જાણતા નથી.''

એ કદાચ વધારે પડતી વાત કરે છે એમ સમજીને તમને કદાચ હસવું આવશે. પરંતુ તમે ગહનતાથી તમારી જીંદગીમાં નજર કરો. તમે પણ આમજ કરી રહ્યા છો. સતત અતાર્કિક જોડાણો પેદા કરી રહ્યા છો. તમે બનેલા બનાવો એકબીજાથી સ્વતંત્ર છે એ ભૂલી જાવ છો. તમે વિચારો સ્વતંત્ર છે એ જોવાનું ભૂલી જાવ છો.

જો તમે માત્ર 'પકડ-મુક્ત' રહેવાની સરળ ટેકનીક શીખી જાવ તો તમે તમારી સિસ્ટમમાં, તમારી હસ્તીમાં શક્તિનો નોંધપાત્ર જથ્થો જાળવી રાખી શકો છો. પરિણામે, તમે વિશેષ ઉત્પાદક અને સર્જનાત્મક બનશો. તમારા સંબંધો વધારે લાગણી ભર્યા બનશે. કારણ કે તમે એકબીજાને સંબંધિત નહીં હોય એવા બનાવોને જોડશો નહીં. તમે લોકોથી અથવા તમારા તરફની તેમની અપેક્ષાઓથી ગુંગળામણ અનુભવશો નહીં. તમારી ભીતરમાં તમારી જરૂરીયાતો અને સાથે સાથે બીજા લોકોની જરૂરીયાતો પરિપૂર્ણ કરવા માટે પ્રચંડ અવકાશ હશે. તમારી અંદર બીજા લોકો શા માટે

દુ:ખ સહન કરી રહ્યા છે તે જાણવાની ભરપૂર કરુણા હશે. ફક્ત, બીજા લોકો શા માટે દુ:ખી છે તે તમે જાણતા ના હો ત્યારે જ તમે તેમના તરફ નિષ્ઠુર બની શકો છો. જ્યારે તમે પકડ-મુક્ત હો છો ત્યારે તમે તમારા ભીતરી અવકાશમાં એ વ્યક્તિને સ્થાન આપી શકો છો. તમે આપોઆપ કરુણામય બની જાવ છો. તમારી સમગ્ર જીંદગી અલગ ગુણવત્તાવાળી હોય છે અને તમે દુનિયામાં અલગ વ્યક્તિ બની જાવ છો.

## એ ક્યારેય 'એક સરખું' હોતું નથી.

આપણી જીંદગીમાં બનતી દરેકે દરેક ઘટના અલગ અલગ હોય છે. આપણી રોજીંદી પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે ખાવું-પીવું પણ, એક સરખી નથી હોતી. દરેકે દરેક અનુભવ તેની પોતાની રીતે સ્વતંત્ર હોય છે. ગઇકાલે પાણી પીવાની ઘટના અને આજે પાણી પીવાની ઘટના બન્ને સંપૂર્ણ અલગ અલગ ઘટનાઓ છે. ગઇકાલે તમે જે ખાધું હતું એ અને આજે તમે જે ખાવ છો એ, જો ભૌતિક રીતે એક સરખું દેખાતું હોય તો પણ અલગ છે ! પરંતુ તમારું મન આ બે ઘટનાઓ વચ્ચે ઘરી બનાવે છે અને કહે છે; ''હું દરરોજ એક સરખો ખોરાક ખાઉં છું.''

મહેરબાની કરીને ખૂબજ સ્પષ્ટ બની જાવ, તમે દરરોજ એક જ ખોરાક ખાતા નથી. તમે ખાવાના બન્ને અનુભવો માટે 'ખાવું' શબ્દ વાપરો છો પરંતુ તે અનુભવો એક સરખા હોતા નથી. તમે વાપરેલા શબ્દોથી છેતરાવ નહીં. ગઇકાલનું ખાવાનું, આજનું ખાવાનું અને આવતી કાલનું ખાવાનું અલગ અલગ બનાવો છે, અલગ અલગ અનુભવો છે. તે સંપૂર્ણપણે સ્વતંત્ર અને બિન જોડાયેલ છે.

મધ્ય ભારતના એક પ્રબુદ્ધ પુરુષના જીવનનો એક સુંદર પ્રસંગ :

*તેમના જીવનના છેલ્લા દસ વરસો દરમ્યાન, ડોક્ટરોએ તેમને એક ખાસ પ્રકારનું જ ભોજન લેવાનું કીધું હતું. તેમને બીજું કશું જ ખાવાની છૂટ નહોતી. તેમણે દરરોજ દિવસમાં ત્રણેય વખતે એકજ પ્રકારનો ખોરાક લેવાનો હતો.*

*બે વરસ પછી જે માણસ તેમના માટે રસોઇ બનાવતો હતો તે તેમની પાસે આવ્યો અને ફરિયાદના સ્વરમાં કહ્યું; 'સ્વામીજી, હું એક પ્રકારની રસોઇ બનાવીને કંટાળી ગયો છું, તમે એકનો એક ખોરાક દરરોજ કેવી રીતે ખાઇ શકો છો?''*

*સ્વામીજી બસ માત્ર હસ્યા અને કહ્યું, ''હું દરરોજ એક જ ખોરાક ખાતો નથી. હું દરરોજ એક જ ખોરાક કેવી રીતે ખાઇ શકું ? હું માત્ર આ ખોરાક આજે જ ખાઇ શકું. આવતી કાલનો ખોરાક સંપૂર્ણપણે અલગ છે !''*

જીંદગી દરેક ક્ષણે નવી હોય છે. મન જ તેને પુનરાવર્તિત થતી હોય તેવી, કંટાળાજનક અને ભૌતિક બનાવે છે.

### બસ માત્ર જતું કરો.... અને તમે ઉડી શકશો !

મેં મારા આધ્યાત્મિક ભ્રમણના દિવસોમાં જોયું હતું કે ઉત્તર ભારતના જંગલોમાં શિકારીઓ પક્ષીઓને પકડવા માટે ફાંસલાનો ઊપયોગ કરતા હતા. તેઓ બે વૃક્ષો વચ્ચે એક દોરડું બાંધે છે. દોરડાંની મધ્યમાં તેઓ નાની લાકડી ગોઠવે છે. દોરડું લાકડીના મધ્ય બિંદુએ બાંધેલું હોય છે. હકીકતમાં પક્ષીઓ માટે શિકારીઓનો ફાંસલો હોય છે.

તમે કદાચ વિચારશો, નાની લાકડીથી પક્ષી પક્ષીને

**જીંદગી દરેક ક્ષણે નવી હોય છે. મન જ તેને પુનરાવર્તિત થતી હોય તેવી, કંટાળાજનક અને ભૌતિક બનાવે છે.**

કેવી રીતે ફસાવી શકાય? આ કેવી રીતે શક્ય બને ? હકીકતમાં તેઓ દોરડાનો ઉપયોગ કરીને બે વૃક્ષોની વચ્ચે લાકડીને લટકાવી દે છે. બસ આટલું જ. જ્યારે પક્ષી આવીને લાકડી પર બેસે છે, ત્યારે પક્ષીનું પોતાનું વજન આખી લાકડીને ઉપર નીચે ઘુમાવે છે; તે લાકડીને ઉલટ-સુલટ ઘૂમાવે છે. હવે પક્ષી લાકડીએ લટકીને ઊપર નીચે થાય છે.

જે ક્ષણે તે ઊપર નીચે ઘૂમે છે અને પોતાના સંતુલનનું ભાન ગુમાવી દે છે ત્યારે તે સંપૂર્ણપણે ધ્રાસ્કો અનુભવે છે અને લાકડા પરની પકડ અતિશય મજબૂત બનાવી દે છે. તે બસ લાકડીને એવી રીતે વળગી જાય છે જાણે કે તેનાં જીવનમરણનો આધાર આ લાકડી જ હોય. કારણ કે ઊપર નીચે લટકવાથી તે વિચારે છે કે, 'જો હું લાકડાની પકડમાંથી મુક્ત થઇશ તો શું થશે ? હું નીચે પડી જઇશ અને મરી જઇશ.'

ઇતિહાસમાં એવી કોઇ નોંધ નથી કે પક્ષી નીચે પડી ગયું હોય અને તેનું માથું ફૂટી ગયું હોય ! પરંતુ આ સમજવા માટે પક્ષીમાં ડહાપણ હોતું નથી. તે લાકડી ઉપર લટકી રહે છે. તેને છોડતું નથી. તેથી તે માત્ર



પોતાની સ્વતંત્રતા જ નથી ગુમાવતું, તે પોતાની જીંદગીપણ ગુમાવી દે છે, કારણકે અંતે શિકારી તેને ફસાવીને પકડી લે છે. પક્ષીની જેમ જ, તમને ભાન થતું નથી કે જો તમે બસ તમારા મનને છોડી દો તો એ ક્ષણેજ તમે પરમહંસ બની શકો છો. એ ક્ષણે જ તમે મુક્ત થઇ જાઓ છો. તમે બસ ઉડવાનું શરૂ કરી દો છો.

લાકડી સાથે વળગેલા પક્ષીમાં જે ભય હોય છે એ જ ભય અત્યારે તમારામાં છે. તમારો ભય અને પક્ષીનો ભય એક સરખા જ છે. પક્ષી માને છે કે તે છોડી નહિ શકે, જો



તેમ કરશે તો તે મરી જશે. આવી જ રીતે તમે તમારા મનને પકડી રાખો છો અને તમને લાગે છે કે, 'હું જતું નહીં કરી શકું. જો હું વિશ્વાસ રાખવાનું શરૂ કરું કે હું બિન-જોડાયેલ, પકડ-મુક્ત, સ્વતંત્ર રીતે અતાર્કિક વિચારો છું. તો કદાચ હું મારી જાતને ગુમાવી દઇશ.'

શિકારી ચાર અથવા પાંચ કલાક પછી આરામથી આવે છે. પક્ષીને પકડે છે, પાંજરામાં પૂરે છે અને ચાલતો થાય છે. હવે પક્ષી પાસે નથી ઉડવાની સ્વતંત્રતા કે નથી સંતુલન જાળવવા લાકડી. મૂર્ખ પક્ષી જાણતું નથી કે જો તેણે બસ લાકડીને જતી કરી હોત તો તે સરળતાથી ઉડી જઇ શક્યું હોત !

આવી જ રીતે તમે જેને તમારી ઓળખ અથવા સલામતી છે એમ વિચારો છો તેને પકડી રાખો છો, જેમ



કે તમારું શિક્ષણ, તમારું મન, તમારી જીંદગી, તમારા સંબંધો, અથવા તમારું બેંક બેલેન્સ અંતે યમ, મૃત્યુના દેવ લાકડી ખસેડવા આવે છે. જે તમારી ઓળખ છે. પછી તમે નથી પરમહંસ, નથી મુક્ત આત્મા, અને નથી તમે તમારી ઓળખને પકડી રાખવા શક્તિમાન હોતા. નથી તમારી પાસે સ્વતંત્રતા હોતી, કે નથી હોતી તમારી પાસે ઓળખની લાકડી જેને તમે વળગી રહ્યા હતા, કારણ લાકડી પોતે જ એક ભ્રમ છે.

મને કહેવા દો, જો પક્ષીએ લાકડી જતી કરી હોત અને રીલેક્સ થઇ ગયું હોત તો તેને સંતુલન મેળવવા માટે એકાદ-બે ક્ષણ જ તરફડવું પડત. પોતાની જાતે જ સંતુલન મેળવી લેવા માટે એક બે ક્ષણ જ લાગે છે તે ક્યારેય પડીને મરી ગયું ના હોત. જ્યારે લાકડીને જતી કરે છે છોડી દે છે ત્યારે કદાચ થોડી સેકન્ડ માટે તે પડી જશે એવું લાગે પરંતુ તરત જ તે પોતાની જાતે જ સંતુલન મેળવી લેત અને ઉડવાનું શરૂ કરી દેત.

ખૂબજ સ્પષ્ટતાથી સમજી લો. જતું કરો અને તમે ક્યારેય પડશો નહીં અને મરશો નહીં. તમે માત્ર 'પરમહંસ' બની જશો!

**તમારે માત્ર ભરોંસો રાખવાનો છે કે તમે પકડ-મુક્ત છો. જો તમે ભરોંસો નહીં રાખો તો પણ આ સત્ય જ છે !**

આ ક્ષણે તમારી જાત પર ભરોંસો કરો. તમારી ઓળખ ખોવાઇ જશે તેના વિષે ચિંતા ના કરો. માત્ર તમારી જાત પર ભરોંસો રાખો અને તમારી ઓળખને જતી કરો. તમે તરત જ 'પરમહંસ' બની જશો અને મુક્ત થઇ જશો. તમારે માત્ર આટલું જ કરવાનું છે, ભરોંસો રાખવાનો છે કે તમે પકડ-મુક્ત છો. જો તમે ભરોંસો નહીં રાખો તો પણ આ સત્ય જ છે !

## સંઘની સલામતી રક્ષક જાળી

જ્યારે તમે પકડ-મુક્ત થાવ છો, ત્યારે તમારી જીંદગીમાં, તમારી રોજીંદી વિચાર સરણીમાં, તમારા નિર્ણયો લેવામાં, અને તમારી રોંજીદી ઘરેડમાં-તમારી જીવનશૈલીમાં અમુક ક્રાંતિકારી બદલાવો આવે છે. હિંમતપૂર્વક આ ક્રાંતિમાંથી પસાર થવું, તમારી અંદર થતા પરિવર્તનમાંથી પસાર થવું, એને જ હું તપસ્યા કહું છું.

મારા પરિભ્રમણ દરમ્યાન ભાગ્યેજ કોઇ પ્રસંગે મેં એક પક્ષીને લાકડી પર વળગેલું જોયું છે. બીજું પક્ષી જે એક વખત ફાંસલામાં ફસાઇ ગયું હતું, પરંતુ તેનામાં જતું કરવાની હિંમત હતી અને તે ઉડી ગયું અને પાછું આવ્યું અને તેણે પેલા વળગી રહેલા પક્ષીને ગોદા માર્યા અને કહ્યું, ''હેય! જતું કર ! રિલેક્સ થઇ જા! હું તારા જેવું જ હતું. મારે પણ આવી જ સમસ્યા હતી. જ્યારે જ્યારે હું રિલેક્સ થયું ત્યારે મેં ઉડવાનું શરૂ કર્યું. સંતુલન મેળવવામાં માત્ર બે થી ત્રણ સેકન્ડ જ લાગે છે. જ્યારે મેં પકડ છોડી દીધી ત્યારે હું ક્યારેય પડ્યું નહીં અને મારું

માથું પણ ભાંગ્યું નહી અને હું મરી પણ ન ગયું. હું ફક્ત મુક્ત બની ગયું. હું ફક્ત મુક્ત પક્ષી બની ગયું. ચાલ, કમ ઓન...જતું કર !'' પરંતુ વળગી રહેલું પક્ષી આ વાત માનશે નહીં.

સમજી લો કે મુક્ત પક્ષીની એ જવાબદારી છે કે તે બીજા પક્ષીઓને મુક્ત કરે. મુક્ત પક્ષીની એ જવાબદારી છે કે ફસાઇ ગયેલા પક્ષીઓ પાસે જાય અને તેને ગોદા મારે અને કહે કે, ''તમારી જાતને મુક્ત કરો.'' હું એ મુક્ત પક્ષી છું અને મેં તમારા માટે સલામતી રક્ષક જાળી તૈયાર કરી છે. કદાચ જો તમે પડી જશો તોપણ તમારી જાતને ઇજા નહીં થાય. રિલેક્સ ! જતું કરો, તમે માત્ર ઉડતા જ હશો ! જુઓ, 'સંઘ' માસ્ટરની સમાજસુરક્ષા જાળી છે. જો તમે પડી જશો, તોપણ તમારી જાતને ઇજા નહીં થાય.

સૌથી પહેલાં તો તમે પડશો જ નહીં. પરંતુ તમને સલામતીની ગહન ખાત્રી આપવા માટે સંઘ-આધ્યાત્મિક સમાજનું નિર્માણ કરવામાં આવ્યું છે. હું તમને બધાંને આમંત્રણ આપું છું કે આવો અને સંઘનો અનુભવ કરો.

સમજી લો કે મુક્ત પક્ષીની એ જવાબદારી છે કે તે ફાંસલામાં ફસાયેલા બધાંજ પક્ષીઓને મુક્ત કરે, તેમને મદદ કરે, તેમની જાતને મુક્ત કરવા માટે પ્રેરણા આપે.

### વાંદરાની વાર્તા

પક્ષીઓની જેમ જ શિકારીઓ પાસે વાંદરાઓને પકડવા માટેનો ફાંસલો હોય છે. તેઓ વાંદરાને પકડવા માટે નાની પેટીના ફાંસલાનો ઊપયોગ કરે છે. તેઓ નાના કાણા વાળી પેટીમાં મીઠાઇ મુકે છે. વાંદરો કાણાંમાંથી હાથ નાંખીને મીઠાઇ પકડી લે છે. જ્યાં સુધી વાંદરો મીઠાઇને મુઠ્ઠીમાં પકડી રાખે છે. ત્યાં સુધી તે તેનો હાથ પેટીના કાણાંમાંથી બહાર કાઢી શકતો નથી, કારણ કે તેની મુઠ્ઠી કાણાં કરતાં મોટી હોય છે !

જો વાંદરો મીઠાઇને જતી કરે અને મુઠ્ઠી ખોલી નાંખે તો તે તેનો હાથ તરત જ બહાર ખેંચી શકે છે. પરંતુ વાંદરો એટલો સમજદાર નથી કે તેને આ બાબતનો ખ્યાલ આવે. તે મીઠાઇને પકડી રાખે છે. અને માત્ર રાખવાથી જ તે તેનો હાથ બહાર કાઢી શકતો નથી. જો તે ફક્ત મીઠાઇને જતી કરે તો તેનો હાથ બહાર કાઢી શકે અને મુક્ત બની શકે. જો તમે આ વાર્તાનો મર્મ તમારી અંદર ઉતરવા દો તો તમે તરતજ તમારી ધરીમાંથી પકડ-મુક્ત થઈ જશો અને એ ક્ષણે જ તમે મુક્ત હશો.

## વર્તમાનમાં ઉત્કટતાથી જીવવું

### તમારા મૂળભૂત સ્વભાવથી તમે દરેક ક્ષણે જતું કરતા હો છો

સદ્‌ભાગ્યે, તમારા મૂળભૂત સ્વભાવથી તમારામાં એક સમયે ફક્ત એક જ વિચાર હોય છે. જે ક્ષણે તમારી સિસ્ટમમાં નવો વિચાર આવે છે, તેનો મતલબ એ છે કે જૂના વિચારે તમારા પરથી તેની શક્તિ અથવા પ્રભાવ ગુમાવી દીધો છે. જો નવો વિચાર દાખલ થઈ ગયો, તેનો અર્થ છે જૂનો વિચાર છૂટી ગયો કારણ કે તમારામાં એક જ સમયે બે વિચાર હોઇ શકે નહીં. તમારામાં એક સમયે એક જ વિચાર હોઈ શકે છે. જો તમે કહો કે જૂનો વિચાર પણ છે જ, તેનો અર્થ માત્ર એ થાય કે નવો વિચાર છૂટી ગયો છે !

રામકૃષ્ણ પરમહંસે એક સુંદર વાર્તા કહી છે.

એક વખત વિશાળ કિલ્લામાં રહેતા રાજા પર બે લાખ સૈનિકોનું શક્તિશાળી સૈન્ય આક્રમણ કરે છે. રાજાની આસપાસ માત્ર બે-ત્રણ માણસો જ હોય છે. તે ખૂબજ ભયભીત થઇ જાય છે. તેણે તેના સલાહકારને કહ્યું કે; ''આ બે લાખ સૈનિકો છે અને હું એકલો છું એ લોકો મને મારી નાંખશે !''

રાજાના સલાહકારે કહ્યું, ''ચિંતા ના કરો રાજા. માત્ર એક જ દરવાજો ખોલો.''

એક સમયે એક દરવાજામાંથી એક જ માણસ અંદર પ્રવેશી શકશે. જેવો તે અંદર આવે કે, તમે દરવાજાની બાજુમાં ઊભા રહીને તેને મારી નાંખજો. આ રીતે એક પછી એકને મારતા જજો. વાત પૂરી ! આખા ટોળા સામે લડવાનો પ્રયત્ન ના કરો.''

જો તમે વિચારો કે તમારા બધા જ દુશ્મનો એક સાથે ભેગા થઇ ગયા છે તો તમારામાં બિનજરૂરી ભય પેદા થવાનું શરૂ થઇ જાય છે. તમારામાં બે વિચાર એક સમયે હોઇ શકે જ નહીં. તમારામાં એક સમયે એક જ વિચાર હોઇ શકે છે. આનો મતલબ એ થયો કે દરેક વિચાર પછીના વિચારની જગ્યા લઇ લે છે.

હું ફરી કહીશઃ પહેલી બાબત એ છે કે તમારામાં એક સમયે માત્ર એક જ વિચાર હોય છે.

બીજી બાબત એ છે કે જ્યાં સુધી પહેલો વિચાર ધકેલાઇના જાય ત્યાં સુધી બીજો વિચાર આવી શકતો નથી.

ત્રીજી બાબત એ છે કે જો કોઇ વ્યક્તિ આવીને મને ધકેલીને મારી જગ્યામાં બેસી જાય તો એનો મતલબ એ થયો કે એ વ્યક્તિ મારા કરતાં વધારે શક્તિ શાળી છે !

**દરેક ક્ષણે તમારી ભીતરનો અવકાશ જૂના વિચારથી મુક્ત થયા કરે છે.**

કોઇપણ વિચાર જે અંદર આવે છે અને તે જૂના વિચારને બહાર ધકેલી દે છે તેથી નવો વિચાર જૂના વિચાર કરતાં વધારે શક્તિશાળી છે. આનો અર્થ એ થયો કે જે વિચાર અંદર આવે છે તેનું મૂળ વર્તમાન ક્ષણમાં છે. ત્યજી દેવાયેલ વિચાર કરતાં તેનામાં વધારે શક્તિ છે. પછી તે વિચાર ગમે તે બાબત વિષેનો હોય.

તમારા મૂળભૂત સ્વભાવથી તમે ત્યાગ કરી રહ્યા છો! તમારે ત્યાગ કરવાનું શીખવાની જરૂર નથી. મારો અહીં 'ત્યાગ' શબ્દ વાપરવાનો અર્થ છે કે તમે દરેક ક્ષણે એક પછી એક વિચારને જતો કરી રહ્યા છો. પછી જ તમારી સિસ્ટમમાં બીજો વિચાર પ્રવેશ કરી શકે છે. દરેક ક્ષણે તમારી ભીતરનો અવકાશ જૂના વિચારથી મુક્ત થયા કરે છે.

વિચારો પોતાની જાતે સતત ત્યજાઇ રહ્યા હોય છે. માત્ર ચર્ચાનો મુદ્દો એ છે કે તમે તમારા વિચારો જોડાયેલા છે એ માન્યતા પેદા કરો છો, તમારી સમસ્યા દુઃખોની સાંકળની ઘરીની છે. તમે એમ માનો છો કે તમારે સમસ્યા છે, એ જ એક માત્ર તમારી સમસ્યા છે.

દરેક ક્ષણે તમારી ભીતરના અવકાશનું નવા આવતા વિચાર દ્વારા શુદ્ધિકરણ થતું રહે છે. જો તમે આ પ્રક્રિયાને સતત ચાલવા દો તો આપોઆપ ચાલ્યા કરશે અને જાતે જ સ્વચ્છ પણ કરતી જશે. તમારે તમારા મનને સાફ કરવાની જરૂર નથી. તમારે એટલું જ કરવાની જરૂર છે કે બસ બહાર જતા રહો. બસ તમારી સિસ્ટમમાંથી બહાર નીકળી જાવ, જેથી સિસ્ટમ પોતાની રીતે તેનું કામ ચાલુ રાખી શકે.

એક મહત્ત્વનું સત્ય તમારે જાણી લેવું જોઇએ કે જો તમે ઈચ્છો તો પણ, જાગૃતપણે પ્રયત્ન કરો તોપણ, તમે દુઃખને લાંબો સમય સુધી પકડી રાખી શકતા નથી.

જો તમે તેને પકડી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો છો, તો પણ તમારા દુ:ખને પકડી રાખી શકતા નથી કારણ કે જે વિચાર દુ:ખ પેદા કરે છે તેને પણ બીજા નવા વિચારો સતત ખસેડતા રહે છે ! હકીકતમાં, દુ:ખને પકડી રાખવા માટે તમારા પક્ષે ઘણા બધા પ્રયાસોની જરૂર પડે છે કારણ કે વિચારો સતત વહેતા રહે છે.

## તમારા વિચારોને એકબીજાનું સ્થાન લેતા રહેવા દો

તદ્દન સ્પષ્ટ બની જાવ, નવો વિચાર લાવવાની તમારી શક્તિ પોતે જ સાબિત કરે છે કે તમારામાં જૂનો છોડી દેવાની શક્તિ છે જ. સમસ્યા એ છે કે, તમે તમારામાં વહેતા નવા વિચારનું નિરીક્ષણ કરવાને બદલે તમે તમારી સિસ્ટમમાં જૂના વિચારને પાછો લાવવાનો પ્રયત્ન કરો છો. આ નિરર્થક ડીલીટ કરી દીધેલા ઇ-મેઇલોને ઇનબોક્સમાં પાછા લાવવા જેવું છે. શું નિરર્થક ગણેલા ઇમેઇલને પાછો લાવવાની કોઇ જરૂર છે ? ના ! જો તમે સતત જૂના વિચારોને પાછા લાવીને જોયા કરશો તો, તમે માત્ર દુ:ખી જ થશો.

સમજી લો કે જો તમે એ તથ્યની પુષ્ટિ આપો કે કોઇપણ દુ:ખને તાજા વિચારોના પ્રવાહથી દૂર કરી શકાય છે, તો પછી એ તમારા માટે વાસ્તવિકતા બની જાય છે. અને ત્યાં દુ:ખ છે જ નહીં. જો તમે એ વિચારને પોષણ આપો છો, 'ના, હું ગમે તેટલી વખત બદલી નાખું છતાં દુ:ખ પાછું આવે છે.' તો તમે તેને વાસ્તવિકતા બનાવશો. જો તમે દુ:ખ પાછું આવશે એ વિચારને મા બનીને પોષણ આપો છો તો તે પાછું આવશે જ. જો તમે મા બનીને વિચારને કહેશો કે તે દૂર જઇ રહ્યો છે તો તે દૂર જતો રહેશે.

તમારે જે કંઇ સમજવાની જરૂર છે તે એ છે કે જો તમે એકવાર પણ પહેલા વિચાર પર પાછા ફરવાની જગ્યાએ નવા વિચારને સ્થાન આપો છો તો તમારામાં આત્મવિશ્વાસ આવી જશે, ''મેં તેની જગ્યાએ એક વખત બીજા વિચારને આવવા દીધો છે, હું આ ફરી વખત કરી શકું છું.'' પછી તમે તમારી જાતને કહી શકો છો, ''જો જૂનો વિચાર દસ વખત પાછો આવે છે, તો તેની જગ્યા હું દસ વખત નવા વિચારને લાવી શકું છું.'' બસ, આટલું જ. તમે તરતજ જોઇ શકશો કે જૂનો વિચાર આવતો બંધ થઇ જશે.

બુદ્ધની જીંદગીનો એક ખૂબ જ સુંદર બનાવ છે :

બુદ્ધ કહે છે, ''ધ્યાનમાં મેં જ્યારે પણ એમ કહ્યું, હું થોડા કલાકો પછી જાગી જઇશ, હું કયારેય પ્રબુદ્ધ બની શક્યો નહીં. એક વખત મેં સંકલ્પ કર્યો કે, 'જો હું પ્રબુદ્ધ નહીં થાઉં, તો હું આ બેઠક પરથી ઊભો નહી થાઉં, ભલે આ જગ્યાએ જ આ શરીર સુકાઇ જાય. જ્યાં સુધી હું પ્રબુદ્ધ નહીં થાઉં, ત્યાં સુધી હું અહીંથી ખસીશ નહીં.' બુદ્ધ કહે છે કે, જે ક્ષણે મેં મજબૂત સ્પષ્ટતા પેદા કરી, દૃઢ સંકલ્પ કર્યો, પછીની ક્ષણે જ તે પ્રબુદ્ધ થઇ ગયા, તેમને આત્મસાક્ષાત્કાર થઇ ગયો !

જ્યારે તમે તમારા દુ:ખને દુર કરવા બેસી જાવ છો અને વિચારો છો. ''આજે હું તેને દસ વખત દૂર કરીશ. જો તે અગિયારમી વખત પાછું આવશે, તો હું આવતી કાલે ફરીથી પ્રયત્ન કરી શકીશ, તો પછી કશું જ બનશે નહીં. તમારામાં કોઇ પરિવર્તન નહીં આવે. ખૂબ જ સ્પષ્ટ સંકલ્પ કરો.'' જ્યાં સુધી તે આવતું બંધ નહીં થાય ત્યાં સુધી હું નકારાત્મક વિચારોને દૂર કરતો રહીશ. આને જ હું હિંમત કહું છું.

## શારીરિક માનસિક અને ભાવનાત્મક લાગણીના પ્રશ્નો માટેના ઉકેલો

જ્યારે આપણે પકડ-મુક્ત બનીએ છીએ, ત્યારે આપણી સાથે પહેલી બાબત જે બને છે, તે ભીતરની ઉપચારક અસર રૂપે ગહન મૌન અને શાંતિ અનુભવાય છે.

બીજું એ ભીતરની ઉપચારક અસર શારીરિક સ્વસ્થતા રૂપે વિકિરણીત થવા લાગે છે, જે આપણી તંદુરસ્તી છે, આપણું સ્વાસ્થ્ય છે.

ત્રીજું, સ્વાભાવિક જ આ બાબત આપણા સંબંધોમાં પણ વિકિરણીત થવા લાગશે.

ચોથું, આ ત્રણે બાબત સુંદર રીતે ચાલવાથી આપણે સર્જનશીલ અને કર્મશીલ બની જઈશું!

### અસાધ્ય બિમારી માટેનો ઉકેલ

લોકો મારી પાસે આવીને કહે છે, ''સ્વામીજી, છેલ્લાં વીસ વર્ષથી મને ઘૂંટણમાં પીડા થાય છે ના આવું બની શકે જ નહીં! મહેરબાની કરીને સમજી લો કે વાસ્તવિકમાં આવું ખરેખર બની શકે જ નહીં. હું તમારું અપમાન નથી કરી રહ્યો અથવા બધી જ સમસ્યાઓ તમારા મનમાં જ હોય છે એવું કહીને તમારા દુ:ખમાં ઉમેરો નથી કરી રહ્યો. હું માત્ર સત્ય જ કહી રહ્યો છું : તમારી બધી જ સમસ્યાઓ તમારા મગજમાં જ હોય છે ! હું માત્ર સત્ય રજુ કરી રહ્યો છું.

બે વરસ પહેલાં તમે ઘુંટણની જે પીડાનો અનુભવ કર્યો હતો, એક વરસ પહેલાં તમે ઘુંટણની જે પીડા અનુભવી હતી, બે મહિના પહેલા તમે ઘુંટણની પીડા અનુભવી હતી આ બધા જ સ્વતંત્ર અનુભવો છે. માત્ર તમે આ બધાને એક સાથે જોડો છો તેથી જ તમે એવા તારણ પર આવો છો કે તમને વીસ વરસથી ઘુંટણની પીડા થાય છે. એ ખરેખર સાચું છે કે તમને વીસ વરસ સુધી સતત ઘુંટણની પીડા થઇ છે ? તો પછી ઘુંટણની પીડા ના થઇ હોય તેવા વચ્ચેના સમય ગાળાનું શું ? મહત્ત્વની એ બાબત સમજી લેવાની જરૂર છે કે તમે આ બધા બનાવોને એકબીજા સાથે જોડીને જુઓ છો અને સતત બને છે એવું અનુભવો છો એટલે તમે સ્વ-ઉપચારની શક્યતાને અવરોધો છો.

### હતાશા માટેનો ઉકેલ

એક મહીના પહેલાં અનુભવેલી હતાશા, એક વરસ પહેલાં અનુભવેલી હતાશા, અને ત્રણ વરસ પહેલાં અનુભવેલી હતાશા સ્વતંત્ર, વ્યક્તિગત, બિનજોડાયેલ અને પકડ-મુક્ત છે. આમાં સમસ્યા શારીરિક પીડા જેવી જ છે. તમે તેમને જોડવાનું શરૂ કરો છો અને પછી તારણ પર આવો છો કે તમને સતત હતાશાનો અનુભવ થાય છે. તમે એક ખ્યાલનું સર્જન કરો છો કે તમારી જીંદગી એક હતાશા છે. પછી તમે તેની સાથે લડવાનું શરૂ કરો છો. આ બાબત માત્ર હતાશાના વિચારોને જ ઉછેર્યા કરો છો.

જ્યારે તમે દૃઢપણે માનો છો કે તમારી જીંદગીનાં દસ વરસ દુ:ખ અને હતાશાથી ભરેલાં હતાં, ત્યારે તમે તેની આસપાસ મજબૂત મનોલક્ષણનું નિર્માણ કરો છો. સ્વાભાવિકપણે જ તમે એવું વિચારવાનું શરૂ કરો છો કે તમારું ભવિષ્ય પણ પીડાદાયક અને હતાશાથી ભરેલું જ હશે.

ધારો કે તમારી સામે બેઠેલી વ્યક્તિ તમારી દુશ્મન છે એવું તમે વિચારો છો. એકાએક તમારા ધ્યાનમાં આવે કે

**‘હતાશાને જીવવા’ને બદલે**
**હું કહું છું ‘પકડ-મુક્ત’ જીવો.** તેનું માથું અલગ છે, તેના પગ અલગ છે અને તેના હાથ અલગ છે, તો શું તેના પ્રત્યે તમને પહેલાંની જેવી લડવાની લાગણી થશે? ના ! તેના સાથે લડવાનો કોઈ મતલબ જ નથી! તેનું કોઈ સઘન અસ્તિત્વ જ નથી, જેવું તમે પહેલાં કલ્પ્યું હતું. તેથી લડવા માટે શું રહે છે ?

આવી જ રીતે, માત્ર જ્યારે તમે કલ્પના કરો છો કે તમારી સામે ઢગલાબંધ સમસ્યાઓ છે. પેલી તમારી સામેની મોટી વ્યક્તિની જેમ, ત્યારે તમે તેની સામે લડવાનું શરૂ કરો છો અને વધારે મુશ્કેલીમાં ફસાવ છો. તમારી હતાશા તમે વિચારો છે એટલી વિશાળ દુશ્મન નથી. એ બિનજોડાયેલા શરીરનાં અંગો જેવી છે. એ તમે જ છો, જે એ અંગોને જોડે છે અને તેને જીવન આપે છે. હતાશા સામેની તમારી લડાઈ જ તમારી હતાશાનું મુળભૂત કારણ છે.

રામાયણમાં એક સુંદર વાર્તા છે.

વાનરરાજ વાલી સામે જે કોઈ માણસ ઊભો રહે અને તેની સાથે લડાઈ કરે ત્યારે એ માણસની અર્ધી શક્તિ ઓછી થઈ જાય અને તે શક્તિ વાલીમાં આવી જાય. આવી જ રીતે જે કોઈ વિચારોના શાફ્ટ સામે ઊભું રહે છે અને શાફ્ટ સાથે લડવાનું શરૂ કરે છે. એજ વખતે તેની અર્ધીશક્તિ પેલા શાફ્ટ (ધરી) પાસે જતી રહે છે.

જે ક્ષણે તમે શાફ્ટમાંથી પકડ-મુક્ત થાવ છો, તમને ન્યુટ્રલ અવકાશનો અનુભવ થાય છે, અને આંતરીક ઊપચાર શરૂ થઈ જાય છે. જે ક્ષણે આંતરિક ઉપચાર થઈ જાય છે, એ ક્ષણથી શારીરિક રીતે પણ તમે સ્વસ્થ થઈ જાવ છો.

તમારી હતાશાનો ત્યાગ કરવાનો પ્રયત્ન ના કરો, કારણ કે તે તમારા મૂળભૂત સ્વભાવથી જ તેનો ત્યાગ થતો હોય છે અને તમારાથી દૂર વહી જાય છે. તમારા મૂળભૂત સ્વભાવ પ્રમાણે જ તમારા મનમાંથી જેમ આનંદ અદ્રશ્ય થઈ જાય છે તેવી જ રીતે તમારા મનમાંથી હતાશા પણ અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. જે ક્ષણે તમે હતાશાને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો. તમે તેને વિસ્તારશો અને તેને વધારે જીવન આપશો.

જુઓ, જો તમે ગંભીર હતાશામાં હો તો તમે ઓફિસ જવાનું છોડી દેશો ? ના ! તમે કદાચ હતાશાને તમારા મનમાં સાથે લઈ જશો પરંતુ તમારું શરીર હલન ચલન કર્યા કરશે. તમે કામ કરશો. તમે કદાચ એટલા ઉત્પાદક અથવા પૂરતા કાર્યક્ષમ નહીં હો. પરંતુ તમારું શરીર હજુ પણ કામ કરતું જ રહેશે.

‘હતાશાને જીવવા’ને બદલે હું કહું છું ‘પકડ-મુક્ત’ જીવો.

જ્યારે આપણે હતાશામાં જીવીએ છીએ ત્યારે આપણને ‘‘જો હું હતાશ હોઉં તો મારું શરીર કામ કેવી રીતે કરી શકે ?’’ જેવા પ્રશ્નો થતા નથી. હતાશા આપણા જીવનનો ભાગ બની જાય છે. શરૂઆતમાં કદાચ ‘‘હું પકડ-મુક્ત રહીને કેવી રીતે જીવી શકીશ?’’, હું મારું શરીર પણ કેવી રીતે હલાવીશ ?’’ જેવા પ્રશ્નો ઊભા થશે. સમજી લો કે પકડ-મુક્તિ સ્થિતિની સતત યાદ થી તમારા મન અથવા શરીરમાં કોઈ દખલ થતી નથી. તે માત્ર હતાશા દૂર કરે છે, કારણ કે તે હતાશાના વિચારોને ઉદ્ભવવા દે છે અને તેમાં પકડાયા વગર જ તેને છોડી દે છે.

## વ્યસનમાંથી છૂટવાનો ઉકેલ

વ્યસન શું છે ? એ એક વર્તન અથવા ક્રિયા છે જે તમે જો ના કરો તો તમે તલપ અનુભવશો; તમને એવું લાગશે કે તમે કંઇક ઊણપ અનુભવો છો. પરંતુ, તમે જો તે કરશો તો તમને આનંદનો કોઇ અનુભવ થશે નહીં, તે માત્ર યાંત્રિક ક્રિયા જ હશે. વ્યસનનો મતલબ છે કે અમુક વસ્તુ, વ્યક્તિ, સ્થિતિને લીધે આનંદ અથવા ઉન્માદ અનુભવાય છે એવું માનવું.

સમજી લો કે વ્યસનની વ્યાખ્યા આ છે : આનંદના શાફ્ટનું ફરી વખત સર્જન કરીને તેને પ્રલંબિત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. તમે જાણતા હોવા છતાં કે એ જ આનંદ ફરી વખત નથી માણી શકવાનો, તો પણ તમે એ જ વ્યક્તિઓ પરીસ્થિતિઓ, બનાવો અથવા ઘટનાઓ વારંવાર તમારી જીંદગીમાં લાવો છો. અમુક લોકો પાર્ટીઓના આદી બની ગયા હોય છે, અમુક ધૂમ્રપાનના અને અમુક દારૂ પીવાના- ઘણાં બધા વ્યસનો છે.

યાદ રાખો કે કોઇપણ બાબતને તમે તમારી જીંદગીમાં વારંવાર લાવશો તો એ તમને એણે પહેલી વખત જે રોમાંચ આપ્યો હશે એવો જ રોમાંચ ફરી વખત નહીં આપી શકે. તે માત્ર તમને વ્યસન તરફ દોરી જાય છે, સુખ તરફ નહીં. તમે પહેલી વખત મીઠાઇ ચાખો છો એ અદ્‌ભુત અનુભવ હોય છે. તેનો રોમાંચ સમગ્રપણે અલગ હોય છે. પરંતુ જો તમે એ જ મીઠાઇને વધારે ને વધારે ખાવાનું ચાલુ રાખો છો તે પહેલા જેવો જ અનુભવ વધારે વખત નહીં થાય. છેવટે જો તમે પૂરતી મીઠાઇ ખાઇ લેશો તો પછી તમને તેની સામે જોવાનું પણ નહીં ગમે. તમે તેની સાથે જોઇને કહેશો, ''ઓહ! હવે વધારે મીઠાઇ નહીં જોઇએ. એનાથી મને હવે ત્રાસ થશે.'' આવી જ રીતે, વ્યક્તિને પહેલી વખતે મળતી વખતે જે રોમાંચનો અનુભવ થાય છે એ સમગ્રપણે અલગ હોય છે. પછીથી એ રોમાંચ ઓછો થતો જાય છે.

લોકો આવીને મને પૂછે છે : ''હું મારી આદતો કેવી રીતે છોડી શકું ?'' જુઓ આદત (Habit) સુંદર શબ્દ છે. જો તેમાંથી 'H' કાઢી નાંખોતો, 'a bit' બાકી રહેશે. જો તેમાંથી તમે 'b' કાઢી નાંખશો તો 'it' રહેશે. ફક્ત તમે જ્યારે 'I' કાઢી નાંખો છો, તરત જ શાફ્ટ 'it' મરી જશે. ફરી તમે જ્યારે 'I' ને દૂર ફેંકી દો છો, 'it' સંપૂર્ણ પણે મરી જાય છે.

સ્પષ્ટતાથી સમજી લો, બે દિવસ પહેલાંનું ધુમ્રપાન, ૧૦ વરસ પહેલાનું ધૂમ્રપાન, અને ૨૦ વરસ પહેલાં તમે કરેલું ધૂમ્રપાન- આ બધી જ ઘટનાઓ સંપૂર્ણ પણે સ્વતંત્ર છે. તે એકબીજા સાથે જોડાયેલી નથી. જ્યારે તમે તેને માનસિક રીતે જોડવાનું શરૂ કરો છો, જ્યારે તમે એવું માનવાનું શરૂ કરો છો કે તમને ધૂમ્રપાન કરવાની આદત છે અને તમે તેના વ્યસની છો, ત્યારે આ માન્યતા (ધરી)શાફ્ટનું નિર્માણ કરે છે. પછી તમે તેની સાથે લડવાનું શરૂ કરો છો. મારા કહેવાનો મતલબ આ જ છે, હું જ્યારે કહું છું કે 'i' ને છોડી દેવો પડે. આ તમારી માન્યતા જ તેને વ્યસન બનાવે છે. જો તમે માન્યતા છોડી દો તો આદત છૂટી જાય છે.

જો તમે માનશો કે એ આનંદદાયક અનુભવ છે, તો તમે વધારે ને વધારે ધૂમ્રપાન કરવાનું ચાલુ રાખશો. જો તમે માનશો કે એ પીડાદાયક અનુભવ છે તો તમે શાફ્ટ સાથે લડવાનું શરૂ કરી દેશો. બેમાંથી એક પણ રીતે તમે જીતશો નહીં. જો તમે ધૂમ્રપાન આનંદદાયક છે એવું માનતા હો તોપણ, કોઇપણ જાતના બંધન વગર ધૂમ્રપાન કરવાનો પ્રયત્ન કરો અને તમારી જાત માટે જ જુઓ કે તમને કેવું લાગે છે. તમે જ્યારે ધૂમ્રપાનનો કશ અંદર ખેંચો છો, ત્યારેય આનંદદાયક અનુભવ હોઇ શકે જ નહીં. એ ખરેખર ક્યારેય આનંદ દાયક હોતું નથી.

**વ્યસન છે એ ખ્યાલને છોડી દેવો એ જ શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે, અને વ્યસન છુટી જશે.**

જ્યારે તમે ધૂમ્રપાન કરો છો, એ ક્ષણે બસ તમારા અંદરના અવકાશમાં શું બની રહ્યું છે તેને માત્ર જુઓ. તમને તેમાં કોઇ મજા નથી આવી રહી. તમે બસ કોઇક બાબતમાંથી છટકવા માંગો છો. તમે કેવળ માનો છો કે ધૂમ્રપાન આનંદદાયક છે. તમે જ્યારે ધૂમ્રપાન કરો છો ત્યારે તમને મજા નહીં આવતી હોય તોપણ તમે તેમાંથી મજા નિચોવવાનો પ્રયત્ન કરો છો.

જો તમે તમારી જીંદગીને બારીકીથી તપાસી ને જોશો તો, તમે સમજી જશો કે, ધૂમ્રપાન હોય, સેક્સ હોય, અથવા પૈસા હોય, અથવા કોઇ બીજા આનંદ હોય, જો તમે પહેલી વખત તેમાંથી જે આનંદ માણ્યો હતો તેવો આનંદ ફરી વખત નહીં માણી શકો તો પણ તમે તેમાંથી આનંદ નીચોવવાનો પ્રયત્ન કરો છો. તમે તમારી જાતને સાંત્વના આપવાનો પ્રયત્ન કરો છો. ''ના, આજ આનંદ છે. આનંદ બીજો શું હોઇ શકે ?'' તમે એ આનંદ જ છે, એવું માનીને તમારી અંદરની નિરાશાને ઢાંકવાની કોશિશ કરો છો. એ આનંદ છે એવું માનવાનું તમે ઈચ્છો છો.

કોઇ આદત છોડવા માટે તમારો શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન કરો. તમે ક્યારેય સફળ થશો નહીં. જો તમે તેને છોડી પણ દો છો તો તમે તેને કોઇ ભય અથવા લાલચને વશ થઈને છોડી દો છો, જે આદત કરતાં વધારે મોટી બાબત છે. જો તમે કોઇ ભય અથવા લાલચમાં આવીને ધૂમ્રપાન છોડી દો છો, તો તમે જાગૃતતા માટે, તમારા ભીતરી અવકાશ માટે કંઇ પણ સારું કરતા નથી. તમે માત્ર તમારી જાતને વધારે નુકસાન કરો છે.

તમે કદાચ ધૂમ્રપાન છોડી દીધું હશે, પરંતુ તમે જે ભય અથવા લાલચને કારણે છોડ્યું હશે તે તમારા આંતરીક અવકાશમાં ઉમેરાઇ જશે. ધૂમ્રપાનથી તમે વધુમાં વધુ તમારા આ જન્મના શરીરને પાયમાલ કરશો. પરંતુ ભય અથવા લાલચ સાથે તમે તમારા સમગ્ર 'સ્વ'ને આવનારી જીંદગી અને પછીની જીંદગીઓને બરબાદ કરશો. હવે પછીના શરીરમાં તમે ભય અને લાલસા સાથે લઇ જશો. ધૂમ્રપાનની આદત કદાચ તમારા બીજા શરીરમાં સાથે નહીં જાય પરંતુ ભય અને લાલચની લાગણીઓ તમારા હવે પછીના શરીરમાં સાથે જ આવશે. માટે તમને વ્યસન છે એ ખ્યાલને છોડી દેવો એ જ શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે, અને વ્યસન છૂટી જશે.

## પકડ મુક્ત થાવ, કુશળતાથી, નહિ કે ભારે મહેનતથી કામ કરો

જે ક્ષણે તમે સાંભળશો કે તમે પકડ-મુક્ત થઇ ગયા છો, તમારી અંદર પહેલો ભય ઉદ્‌ભવશે, ''જો હું મારા વિચારોને જોડ્યા વગર જીવવાનું શરૂ કરી દઇશ તો મારા બિલો કોણ ચૂકવશે ? હું મારી બધી જ સંપત્તિ ગુમાવી દઇશ. મેં મારા બધા પૈસા ક્યાં મૂક્યા છે તે ભૂલી જઇશ. હું મારી ચીજોની કાળજી કેવી રીતે રાખી શકીશ ? કંઇ પણ કર્યા વગર જ આરામથી પડ્યો ના રહું ? મારે ઓફિસે શા માટે જવું જોઇએ ?''

હું પૂછું છું, 'તમે તમારી ઓફિસે શા માટે ના જઇ શકો?' જે ક્ષણે તમે આ પૂછો છો તેનો અર્થ એ છે કે સ્વાભાવિક રીતે જ તમને ઓફિસના કામ પ્રત્યે થોડો તિરસ્કાર છે અથવા થોડી વેર વૃત્તિ છે ! આટલા માટે જ જે ક્ષણે તમને કોઇ બહાનું મળે છે કે તરત જ તમે તમારા કામમાંથી છટકી જવા ઈચ્છો છો. આ પ્રશ્ન પૂછીને તમે માત્ર તમારો ગુસ્સો, તમારી રોજંદી ઘટમાળ તરફની તમારી હિંસા વ્યક્ત કરો છો બીજું કશું જ નહીં ! આ પ્રશ્નને તમારી પકડ-મુક્તિ સાથે કંઇ લેવા દેવા નથી.

**તમે મનની ભૂલભૂલામણીમાંથી મુક્ત થઇ શકો છો**

જો તમને આવા પ્રશ્નો ઉદ્‌ભવતા હોય તો, બસ પકડ-મુક્ત બની જાવ અને ૧૦ દિવસ માટે આરામથી ઊંઘી જાવ. આમાં કશું જ ખોટું નથી. દશ દિવસનું વેકેશન લઇ લો. નક્કી કરો કે, 'હું બન્ને ઓળખમાંથી પકડ-મુક્ત થવા જઇ રહ્યો છું.' તમને શું લાગે છે ? તમે કેટલા દિવસ સુધી ઊંઘી રહેશો ? તમે શું વિચારો છો પ્રવૃત્તિની આ નિષ્ક્રિયતા તમારામાં કેટલા દિવસ સતત રહેશે ? માત્ર તમારી અંદરની તમસ શક્તિ બહાર નીકળી જાય ત્યાં સુધી જ રહેશે. આના પછી તમે તરત જ કંઇક કરવાનું શરૂ કરી દેશો.

માટે, જો તમને એમ લાગતું હોય કે તમારામાં જવાબદારીની ઉણપ છે અથવા ખામીભર્યું વર્તન છે. તો થોડા દિવસ માટે પકડ-મુક્ત થઇ જાવ. પછી તમે સમજશો અને અનુભવશો કે જ્યારે તમે પકડ-મુક્ત હો છો ત્યારે તમારામાં આળસ અથવા નિષ્ક્રિયતાનો અભિગમ નથી. માનસિક રીતે તમે શાંત હશો. પરંતુ શારીરિક રીતે તમે સક્રિય અને જીવંત બની જશો.

જ્યારે તમે બિનજવાબદાર અથવા ખામીયુક્ત અભિગમમાં હો છો, ત્યારે તમે માનસિક રીતે ખૂબ જ સક્રિય હો છો, પરંતુ શારીરિક રીતે ખૂબ જ થાકેલા હો છો. જ્યારે તમે પકડ-મુક્ત હો છો, ત્યારે તમે શારીરિક રીતે સક્રિય અને જીવંત હો છો. પરંતુ માનસિક રીતે શાંત હો છો.

તમે સમજો, શરીરના ૩૩% 'સત્ત્વ' હોય છે. શુદ્ધ શાંતિ. શરીરના ૩૩% 'રજસ' હોય છે, અશાંતિ હોય છે અને બાકીના ૩૩% 'તમસ' ગહન ઊંઘ, આળસુપણુ હોય છે. અત્યારે સૌથી પહેલાં તમારી અંદર એ ભય હોય છે કે જો તમે પકડ-મુક્ત થઇ જાવ તો તમે 'તામસિક', આળસુ વ્યક્તિ બની જશો.

પકડ-મુક્ત થઇ જાવ. પેલી તમારી ૩૩% આળસ તરત જ બહાર ફેંકાઇ જશે. તમારી સિસ્ટમમાંથી એ થોડા દિવસમાં જ અદશ્ય થઇ જશે. પછી તમે આપોઆપ તમારા જન્મસિદ્ધ ડહાપણમાંથી કામ કરવાનું શરૂ કરી દેશો. તમારી રોજંદી જીંદગી જીવવા માટે તમારે ભય અને લાલચથી દોરવાવાની જરૂર નથી.

હું એમ નથી કહેતો કે તમારે સંપૂર્ણપણે વિચારવાનું બંધ કરી દેવાનું છે. હું માત્ર એટલું જ કહું છું કે જ્યારે તમે પકડમુક્ત બની જાવ છો, ત્યારે જે કંઇ પણ વિચારો આવવાના હશે તે આપોઆપ જ આવશે. શરૂઆતમાં જ્યારે તમે પકડ-મુક્ત થાવ છો ત્યારે તમને લાગશે કે વિચારો આવતા નથી. પાછળથી તમે સમજશો કે, પકડ-મુક્ત થયા પછી પણ, જ્યારે પણ વિચારવાનું જરૂરી હશે ત્યારે મન પકડમાં હશે જ. જ્યારે પણ વિચારવું જરૂરી નહીં હોય, ત્યારે મન પકડ-મુક્ત હશે. તમારા મનનો ઉપયોગ એક સાધન તરીકે થતો હશે. માલિકની જેમ નહીં.

આપણે શુદ્ધ પ્રેરણામાંથી જીવી શકીએ છીએ. પરંતુ સમસ્યા એ છે કે આપણને ક્યારેય આવો વિશ્વાસ આપવામાં આવ્યો નથી. આપણને ક્યારેય એવી હિંમત આપવામાં આવી જ નથી કે આપણે સહજતાથી આત્મસ્ફૂરણાથી જીવી શકીએ. ઘણી વખત તમે જોઇ શકો છો કે તમે કોઇપણ કારણ વગર જ ઉત્તેજના વિકિરણીત કરતા હો છો; અમૂક વખતે કારણ વિના જ ડહાપણ વિકિરણીત કરતા હો છો. હું આને જ પ્રેરણા-આંતઃસ્ફૂરણા કહું છું. એ માત્ર થોડી સેકંડો માટે જ ટકે છે, પરંતુ તમને એ ભાન થવાની જરૂર છે કે પેલી થોડી ક્ષણો તમારા માટે તમારી જીવવાની રીત બની શકે છે. આપણે પકડ-મુક્ત રહીએ, તો પછી આપણી જીંદગીમાં સતત અંતઃસ્ફૂરણા થયા કરશે.

**તમે ભય અને લાલસાથી દોરવાયેલા હશો, તો તમે તમારી સાથે સતત ઉશ્કેરાટ લઇને ફરો છો.**

પકડ-મુક્તિ સીધીજ આપણા 'સ્વ'ની શક્તિને પ્રજ્વલિત કરે છે. આ શક્તિ પ્રેરણાની શક્તિ છે. પકડ -મુક્તિની શક્તિ છે.

## શું તમારી જીંદગી ચલાવવા 'તમારી' જરૂર છે ?

એક મહત્વની વાત સમજી લો. આપણી પાસે એક સ્વયં સંચાલિત ડહાપણ છે. જે આપણી જીંદગીને ચલાવી શકે છે, તે આપણી રોજીંદી જવાબદારીઓની સંભાળ રાખી શકે છે. તે ફક્ત આપણી જીંદગી ચલાવી જ નથી શકતું, તે તેને સંભાળી શકે છે, વિસ્તારી શકે છે, અને લંબાવી પણ શકે છે.

પરંતુ સમાજ તમને બચપણથી એક ઢાંચામાં ઢાળી દે છે. તમને શીખવી દીધું છે, તમે આયોજન વગર ચાલી શકો નહીં, ભય અથવા લાલસા વગર જીવી શકો નહીં. તમારી પાસેથી તમારૂં આત્મસન્માન છીનવી લેવામાં આવ્યું છે તમે ભય અથવા લાલચ વગર તમામ જીંદગી અંતઃસ્ફૂરણાથી દોરી શકો છો, એવા વિશ્વાસને ગુમાવી દેવડાવવામાં આવ્યો છે. આથી જ તમે સતત તમારી જાતમાં લાલચ અથવા ભયને પ્રેરવાનો પ્રયત્ન કરો છો. તમે તમારી જીંદગીને ચલાવવા માટે ભય અને લાલસાનો ઉપયોગ ઇંધણ તરીકે કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો. તમારી જીંદગીને જીવંત રાખવા માટે કરો છો.

તદ્દન સ્પષ્ટ બની જાવ, તમે તમારી જીંદગીને ભય અને લાલસાના પાયા પર ચલાવી શકો નહીં. જો તમે ભય અને લાલસાથી દોરવાયેલા હો, તો તમે તમારી સાથે સતત ઉશ્કેરાટ લઇને ફરો છો. સવારથી રાત સુધી, જે ક્ષણથી તમે ઊંઘમાંથી જાગો છો ત્યાંથી લઇને જે ક્ષણે તમે ઊંઘી જાવ છો ત્યાં સુધી, તમે તમારામાં સતત ઉશ્કેરાટ લઇને ફરો છો, તમે ભડકવા માટેના કારણની બસ રાહ જુઓ છો. માત્ર એક નાનો સ્પર્શ જ પૂરતો છે. અને તમે બીજી વ્યક્તિ પર કૂદી પડવા તૈયાર છો. તેને કોઇ ભૂલ કરવાની પણ જરૂર નથી; તમને ભડકવા માટે બસ તેને તમારી સામે આવવાનું જ પૂરતું છે! આવું તમારી જીંદગીને ભય અને લાલચથી ચલાવવાની તાણને કારણે બને છે.

જો તમે બસ રિલેક્સ થઇ જાવ, તો અસ્તિત્વનું સ્વયં સંચાલિત ડહાપણ તમારા માટે, તમારી જીંદગીને સુંદર રીતે ચલાવશે. તમારી ક્રિયાઓ અસ્તિત્વની શક્તિથી આપોઆપ સંચાલિત થશે.

## પ્રયુક્તિ - 'હું કર્તા નથી'

અષ્ટાવક્ર કહે છે.

તમને જેને અહમ્ 'હું કર્તા છું' ના મહાન કાળા સાપે દંશ દીધો છે. 'હું કર્તા નથી' એવું શ્રદ્ધાનું અમૃત પીને સુખી થાવ.

અષ્ટાવક્ર આ પ્રયુક્તિ જિજ્ઞાસુ રાજા જનકને આપે છે. મહેરબાની કરીને સમજી લો કે માત્ર 'હું કર્તા નથી' એવું વિચારવાથી અથવા 'હું કર્તા નથી' એવી શ્રદ્ધાથી તમે સીધા જ મુક્ત થઇ જવાના નથી. આ પ્રયુક્તિ પોતે જ તમને મુક્ત નહીં કરે. તે તમને માત્ર થકવી નાંખશે ! તમે કર્તા નથી એવું સહેજ પણ અટક્યા વગર સતત યાદ રાખી શકવા માટે તમે સક્ષમ નથી. જે ક્ષણે તમે બધાજ સમયે હું કર્તા નથી એ યાદ રાખી શકતો નથી એવું સમજશો, એ ક્ષણે તમે સંપૂર્ણપણે નાસીપાસ થઇ જશો અને તમારા મનને છોડી દેશો. જે ક્ષણે તમે તમારા મનને છોડી દેશો, એ જ ક્ષણે તમે કર્તા નથી એ સત્ય સરળતાથી વાસ્તવિકતા બની જશે ! અહીં 'આ' યુક્તિની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

## પકડ મુક્તિ - સ્વ શુદ્ધિકારક અને ઉત્ક્રાંતિ પામતી ટેકનીક

આ પકડ-મુક્તિની ખૂબજ સરળ સમજણ છે. તમારે ફક્ત આટલું જ કરવાની જરૂર છે. જ્યારે પણ તમારા જૂના વિચારોને અર્થ આપવાનું શરૂ કરો અથવા જ્યારે પણ તમે તમારા જુના વિચારોને જોડીને તેને તમને ચિંતિત કરવા દો, એ વખતે તમારે પકડ-મુક્ત થઇ જવાનું યાદ રાખવાનું છે.

કોઇ પણ વિચારને પેદા ના કરો, તેની સંભાળ ના રાખો અથવા તેનો નાશ ના કરો તો જો તમે આ ત્રણમાંથી એક પણ બાબત કરતા નથી, તમે જ સર્વોચ્ચ 'સ્વ' છો, પરબ્રહ્મ છો.

પકડ-મુક્તિ સ્વ-શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા જેવી છે. સ્વ-શુદ્ધિકરણની અને મુક્તિ માટેની કોઇપણ યુક્તિ માટે, જે ક્ષણે તમે સૂક્ષ્મ બની જાવ છો. એ ક્ષણે યુક્તિ પોતે જ સૂક્ષ્મ બની જાય છે. પકડ-મુક્તિ એક આવી જ પ્રયુક્તિ છે.

જે પ્રયુક્તિ પોતે જ સૂક્ષ્મ નથી બની જતી એ સ્થૂળ સ્તરમાં રહે છે. તે પોતે પોતાની જાતને મારી શકતી નથી, જો પ્રયુક્તિ આત્મહત્યા કરવા શક્તિમાન નહીં હોય તો તે તમને મારી નાંખશે! પકડ-મુક્તિની સુંદરતા એમાં છે કે જેવા તમે વધારે સૂક્ષ્મ થતા જાવ છો તેવી તે પોતે પોતાની જાતે જ વધારે ને વધારે સૂક્ષ્મ થતી જાય છે. અંતે તે ઓગળી જશે.

## ધ્યાનની પ્રયુક્તિઓ

### પકડ-મુક્તિ-કોઇપણ સમયે કોઇપણ સ્થળે

જ્યારે તમે બેસો છો, ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ અમુક વિચારો આવશે જ. જે ક્ષણે તમે જુઓ કે વિચાર આવી રહ્યો છે, તેને અર્થ આપો નહીં. તમે તેને તો જ અર્થ આપો છો જો તમે તેને ભૂતકાળ સાથે જોડો છો. તેને અર્થ આપ્યા વગર જ માત્ર પકડ-મુક્ત થવું છે, માટે તેને કોઇ અર્થ આપવો નથી એવું યાદ કરશો એટલે ત્યાં થોડી સેકંડો માટે નાનો શાંત અવકાશ હશે. જે ક્ષણે તમે અહીં શાંત અવકાશ છે એ બાબતે જાગૃત થઇ જાવ છો, તે બીજો વધારાનો વિચાર બની જાય છે. પછી એ વિચારમાંથી પણ પકડ-મુક્તિ થઇ જાવ. પછી, ફરીથી થોડી સેકંડોનો અવકાશ હશે. પછી એક વધારે વિચાર આવશે, 'હું શાંતિમાં છું' અથવા 'હું પકડ-મુક્ત થઇ રહ્યો છું.' આ વિચારમાંથી પણ પકડ-મુક્ત થઇ જાવ. માત્ર અવકાશ અથવા શાંતિ વધારે ને વધારે લાંબી થતી જવી જોઇએ. આજ સમગ્ર ખ્યાલ છે.

સ્વાભાવિક રીતે જ થોડી મિનિટો પછી કયાંક ભટકવું એ મનનો સ્વભાવ છે. જે ક્ષણે તમે યાદ કરો છો અથવા જાગૃત થઇ જાવ છો કે મન ભટકે છે. પકડ-મુક્ત થઈ જાવ. મન ભટકી ગયું છે એ માટે કોઈપણ દોષભાવના અનુભવવાની કે વ્યાકુળ થવાની બિલકુલ જરૂર નથી. જેવા તમે યાદ કરો છો કે પકડ-મુક્ત, આટલામાં બધું જ આવી ગયું.

શરૂઆતના સ્તરે આ ખૂબ જ સ્થૂળ-અશિષ્ટ, એક સખત લડાઇ જેવું લાગશે. તમારે કદાચ પકડ-મુક્ત

શબ્દ એક મંત્રની જેમ વારંવાર ગણ ગણવો પડશે, પરંતુ માત્ર થોડી જ ક્ષણોમાં, તમે જોઈ શકશો કે એ એક સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયા બની જશે.

પકડ-મુક્તિ સાથે
દરેક ક્ષણ નવી હશે.
દરેક ક્ષણ પરમાનંદ હશે.
દરેક ક્ષણ આનંદિત હશે.
દરેક ક્ષણ રોમાંચ હશે.

પકડ-મુક્તિ અનંત રોમાંચ-'નિત્યાનંદ સ્ફૂરણા'નો સ્ત્રોત છે.

# કર્મચક્રને તોડી શકાય છે

જો આપણે આપણા મનને એ સમજ સાથે ખરેખર કાર્યરત કરી શકીએ કે એ મન જ છે જે વિચારોના પ્રવાહને દુઃખ અને સુખની અનુભૂતિઓથી સાંકળીને શાફ્ટ બનાવે છે, અને જો આપણે પકડ-મુક્ત રહીએ, તો જેને બુદ્ધ મનોપરિપક્વતા કહે છે તેમાં રહી શકીએ. આપણે જાગૃતતામાં અને વર્તમાન ક્ષણમાં રહી શકીએ. એ આપણી વૈચારિક પ્રક્રિયા છે જે આપણને સતત ભૂતથી ભવિષ્ય ભણી દોરી જાય છે. અને ત્યાંથી પાછા લાવે છે. અને વર્તમાન ક્ષણમાં આરામથી રહેવા દેતી નથી.

આ વાત બરાબર સ્પષ્ટતાથી સમજો, જ્યારે આપણે વર્તમાન ક્ષણમાં હોઇએ છીએ ત્યારે આપણે ભય કે ઝંખના વિના આપત્તિઓથી મુક્ત રહી શકીએ છીએ. ભય કે કામના વગર આપણે કાર્યરત થઇ શકીએ છીએ. તમે પૂછી શકો કે જો મને કશું કરવાની ઈચ્છા જ ન હોય તો હું કંઇ પણ કાર્ય કરવા કેવી રીતે પ્રેરાઉં ? પ્રોત્સાહનની કોઇ જરૂરત જ નથી. તમે શું એમ માનો છો કે કોઇ પ્રકારની પ્રેરણા તમારી પાસે શ્વાસ લેવરાવે છે ? અથવા તમે અન્ન જે ખાઓ છો એને પચાવે છે ? આ આપણી અંદર રહેલી આંતરિક ઊર્જાની સહજસ્ફૂરણા છે. જે આપણા માટે જીવવાનું અને વૃદ્ધિ પામવાનું શક્ય બનાવે છે. આપણે જીવિત છીએ તે આપણા પોતાથી નહી પણ આપણા સિવાયના પરિબળોથી જીવીએ છીએ. કોઇ પણ પ્રકારના લગાવ વિના આપણે કર્મ કરીએ છીએ ત્યારે આપણી ક્રિયાઓના કોઇ પરિણામો હોતાં નથી. અને આપણી ક્રિયાઓમાંથી કોઇ 'કર્મ' પેદા થતું નથી.

## કર્મ એટલે શું ?

ઇશાવાસ્ય ઉપનિષદ્માં સુંદર પંક્તિઓ છે :
ओम पूर्णमदः पूर्णमिदम्,
पूर्णात पूर्णमुदच्यते,
पूर्णस्य पूर्णमादाय,
पूर्णमेवावसिस्यते ॥

પૂર્ણમાંથી જ પૂર્ણ આવ્યું છે, જો તમે પૂર્ણમાંથી કશુંય બાદ કરી દો તોય માત્ર પૂર્ણ જ રહે છે. આપણા મૂળભૂત સ્વભાવથી આપણે પૂર્ણતા શોધીએ છીએ. આપણા મૂળભૂત સ્વભાવથી આપણે જે કંઇ પણ કરીએ તેમાં પરિપૂર્ણતા શોધીએ છીએ.

પછી તે ખાવું, પીવું, નાચવું, કૂદવું, વાંચવું, વાતચીત કરવી, સૂઇ રહેવું કે ધ્યાનસ્થ થવું હોય - જે કંઇ આપણે કરીએ છીએ એ પ્રવૃત્તિમાં આપણું પૂર્ણ અસ્તિત્વ ઓતપ્રોત થઇ જવાનું ઇચ્છે છે અને સંપૂર્ણ

અનુભવ ઈચ્છે છે. જે કાર્યમાં આપણે આપણી જાતને વ્યસ્ત કરી દઇએ છીએ, શું એ દરેક કાર્ય વિશે આપણે સંપૂર્ણ પણે જાગૃત હોઇએ છીએ ? શું આપણા જીવનની પ્રત્યેક પળ બાબતે આપણે સજાગ છીએ ?

*એક નાની કથા : એક માણસ ગાડીમાં એરપોર્ટ જઇ રહ્યો હતો. ગાડીનો ડ્રાઇવર ગાડી પૂર ઝડપે ચલાવતો હતો. જ્યાં માર્ગમાં આવતા ખૂણાઓ અને તીવ્ર વળાંક હોય ત્યાં પણ એની ઝડપ ઓછી ન્હોતી થતી. એની ઝડપ જોઇને અંદર બેઠેલ યાત્રી ભયાનક ત્રાસ અનુભવતો હતો. અંતે, ગાડીના ડ્રાઇવરે ભયથી ફફડી રહેલા યાત્રી સામે જોયું અને કહ્યું "જ્યારે હું વળાંક પાર કરું છું ત્યારે જે હું કરું છું એ તમે કેમ નથી કરતા ? બસ તમારી આંખો બંધ કરી લો !"*

તમે જ્યારે કોઇ પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત હો અને એ બાબત પ્રત્યે સંપૂર્ણ જાગૃતતા હો, ત્યારે તમારું અસ્તિત્વ એની અનુભૂતિથી અપરિપૂર્ણ રહે છે. એ અપૂર્ણ અનુભૂતિ તમારી અંદર જ રહે છે અને તમને એ પ્રવૃત્તિ પૂર્ણ કરવા એક વધુ પ્રબળ ઇચ્છા જાગે છે. બસ, આ જ કર્મ છે.

આપણી અંદર રહેલ અપૂર્ણ અનુભૂતિઓનો સંગ્રહ જે 'કર્મ' છે. એ આપણને અપૂર્ણતા પરિપૂર્ણ કરવા સદા પ્રેરિત કરતું રહે છે.

જે કંઇ આપણે પ્રબળતાથી અને ગહનતાથી કરીએ છીએ એ હમેશાં આપણી સિસ્ટમને છોડી દે છે. એ આપણને મુક્ત કરશે. જેને કારણે આપણે પૂર્ણત્વ પામતા નથી, જેના લીધે આપણને પૂર્ણ હોવાનો અહેસાસ થયો નથી, જેમાં આપણે આપણી બધી શક્તિઓ, બધું ધ્યાન, બધી ચેતના સંલગ્ન કરી શકયા નથી અને એ આપણી અંદર 'કર્મ' તરીકે રહે છે.

તેમ છતાં અમુક કર્મ આપણે સાથે લઇ જઇએ છીએ, મૂળભૂત રીતે સંપૂર્ણ સમગ્રતા છીએ. આપણે માટે જે અપરિપૂર્ણ કર્મ છે એ આપણી અંદર લાંબા સમય સુધી બંધિયાર નથી રહી શકતું. એ પોતાને પરિપૂર્ણ કરવા પૂરતો પ્રયત્ન કરશે. આપણને ફરી ફરીને એ પ્રવૃત્તિ કરવા પ્રેરિત કરશે, જેથી એ પરિપૂર્ણ થઇ શકે. કોઇ પણ કામના, કોઇ પણ અનુભૂતિ જે આપણી અંદર રહીને પૂર્ણ નથી થઇ, એ કર્મ રૂપે રહેશે અને જ્યાં સુધી એ પરિપૂર્ણતા ન પામે ત્યાં સુધી ફરીફરી આપણને એ પ્રવૃત્તિ કરવા પ્રેરિત કરશે, ત્યાં સુધી કરશે જ્યાં સુધી એ પરિપૂર્ણ ન થાય.

આપણે આંતરસ્પષ્ટતા પ્રાપ્ત કર્યા વિના જ વિચારીએ છીએ, બોલીએ છીએ અને કાર્ય કરીએ છીએ. એ બધું પૂર્ણતા પામ્યા વિના કરીએ છીએ; ગહન અજ્ઞાનાવસ્થામાં કરીએ છીએ. આપણા આ બધા વિચારો, શબ્દો અને પ્રવૃત્તિઓ એકસાથે મળીને જે કર્મિક ભાર આપણા ઉપર છે એમાં ઉમેરો કરવા પ્રતિ જ યોગદાન આપે છે. કારણકે એમાનું કોઇ પણ એની પોતાની ક્ષમતા પર આપણી અંદર પૂર્ણતા લાવી શકતું નથી. જ્યારે સંગઠિત રૂપે પણ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત નથી થતી, ત્યારે આપણું કર્મ આપણને કોઇ પણ ભોગે એ પરિપૂર્ણતા મેળવવા દબાણ કરતું રહે છે.

આપણા પોતાના વિચારો, શબ્દો અને પ્રવૃત્તિઓ આપણું કર્મ બનીને આપણને કોઇ પણ રીતે પરિપૂર્ણતા હાંસલ કરવા પ્રતિ આગળ ધકેલે છે.

## વર્તમાન એ ભૂતકાળના નિર્ણયોની સમગ્રતા છે

સ્પષ્ટતાથી સમજી લો કે અત્યારે તમે આ પુસ્તક વાંચી રહ્યો છો, એનું કારણ ભૂતકાળના તમારા બધા નિર્ણયો છે. આ પ્રકાશિત પુસ્તક પ્રતિ ધ્યાન દેવાનો તમે નિર્ણય લીધો. એને ખરીદવાનું તમે નક્કી કર્યું. તમે ઘેર જઇને બેસીને વાંચવાનું નક્કી કર્યું. આ બધા નિર્ણયોની સમગ્રતા તમને અહીં બેસીને વાંચવા પ્રેરે છે.

ભૂતકાળના બધા નિર્ણયોનો સરવાળો એ તમારી વર્તમાન ઘડી છે. એ જ તર્કના આધારે, તમારા વર્તમાન નિર્ણયોની સમગ્રતા તમારું ભવિષ્ય બનશે.

કર્મના સિદ્ધાંતનું આ મૂળ તત્ત્વ છે. તમારા ભૂતકાળની સમગ્રતા એ તમારો વર્તમાન છે. અને તમારા વર્તમાનની સમગ્રતા એ તમારું ભવિષ્ય છે.

સમસ્યા એ છે કે મોટા ભાગના આપણા નિર્ણયો આપણે અજાગૃતતામાં લેતા હોઇએ છીએ. હજારો નિર્ણય આવી અજાગૃતતામાં લેવાય છે. આ કારણસર આપણે નિમિત્ત અને પરિણામને એકબીજા સાથે સાંકળી નથી શકતા.

વધુ જાગૃતતા પ્રવાહિત કરો, તમારી વિચારધારામાં વધુ ડહાપણનો ઉપયોગ કરો. તમારી નિર્ણયાત્મકતામાં વધુ સચેતતા લાવો.

કોઇ પણ પળે ભવિષ્ય તો પૂર્વનિર્ધારિત છે જ, પરંતુ, શરતોને આધીન. એ સમય સુધીમાં ઘટેલી ઘટનાઓના પૂર્ણ નિચોડ રૂપે જે સ્થિતિ ઉત્પન્ન થઇ હોય એના આધાર પર એક નિશ્ચિત ભવિષ્યનું ઘડતર થશે. આ જ આપણું પૂર્વનિર્ધારિત ભવિષ્ય હોય છે.

**ભૂતકાળના બધા નિર્ણયોનો સરવાળો એ તમારી વર્તમાન ઘડી છે.**

એમાં પરિવર્તન લાવી શકે એવું એક સબળ તત્ત્વ પણ છે. અને એ છે તમારી સચેતતા, તમારી સંકલ્પ શક્તિ.

*એક નાની વાર્તા :*

*એક વખત બે ભાઇઓ એક એવા સંતને મળ્યા જેના વિશે કહેવાતું હતું કે એ ભવિષ્ય જોઇ શકે છે. ભાઇઓએ સંતને પ્રણામ કર્યા અને પૂછ્યું કે શું મહારાજશ્રી આપ અમો બે ભાઇઓના ભવિષ્ય બાબત બતાવી શકશો. સંતે એમને સલાહ આપી, "તમારા માટે તમારા ભવિષ્ય બાબત જાણવું ઠીક નહિ રહે. ઉપરાંત, હું તમને અત્યારે તમારા ભવિષ્ય બાબત જે કંઇ પણ કહું એ આગળ ઉપર બદલાઇ શકે છે."*

*પણ, ભાઇઓને એમનું ભવિષ્ય જાણવાની તીવ્ર જિજ્ઞાસા હતી. સંતે મોટા ભાઇ સામે જોયું અને કહ્યું : "એક વર્ષમાં તું રાજવી બની જશે." પછી, નાના ભાઇ ભણી જોયું અને કહ્યું, "એક વર્ષમાં તારું એક ખૂનીના હાથે ખૂન થશે." બંને ભાઇઓ ઘેર પાછા ગયા. મોટો ભાઇ બેહદ ખુશ હતો, જ્યારે નાનો ભાઇ પુષ્કળ નિરાશ હતો.*

*એ દિવસથી મોટો ભાઇ રાજા બનવાનાં સ્વપ્ન જોતો થઇ ગયો. નાના ભાઇને તો જીવવા માટે માંડ એક વર્ષનો સમય હતો. એ પોતાનો બાકી બચેલો સમય હવે ધાર્મિક ક્રિયાઓ, પૂજાપાઠ વગેરેમાં ગાળવા લાગ્યો. એ હવે જરૂરતમંદ લોકોની સેવા કરવા લાગ્યો અને તરતજ પોતાની હતાશામાંથી બહાર આવી ગયો.*

**વધુ જાગૃતતા પ્રવાહિત કરો, તમારી વિચારધારામાં વધુ ડહાપણનો ઉપયોગ કરો. તમારી નિર્ણયાત્મકતામાં વધુ સચેતતા લાવો.**

*અ ા મ અગિયાર માસ પસાર થઇ ગયા. એક દિવસ મોટા ભાઇએ નાના ભાઇને પોતાને ત્યાં આમંત્રિત કર્યો. મોટો ભાઇ હવે બહુ જલ્દી રાજા બનવાનો હતો એટલે જ્યાં એક વિશાળ મહેલ બાંધી શકાય એવી જમીનની તલાશમાં હતો. ખૂબ દૂર સુધી ફેલાએલી ખુલ્લી જમીન પર એ બંને ચાલતા હતા અને ત્યારે જમીન નીચે અર્ધા દાટેલા એક ચરૂને નાનાભાઇની ઠોકર લાગી. બંને ભાઇઓએ મળીને ચરૂને બહાર ખોદી કાઠયો. ચરૂ સોનાના સિક્કાથી છલોછલ ભરેલો હતો.*

*મોટા ભાઇના આનંદનો પાર નહોતો અને એ ઊંચે સાદે બૂમો પાડવા લાગ્યો : " આ ધન તો મારા માટે જ છે. હું મારો મહેલ બાંધી શકું અને મારું રાજ સ્થાપિત કરી શકું એ માટે આ ધન છે." બરાબર એ જ સમયે ઝાડવામાંથી એક ડાકૂ બહાર આવ્યો. એણે મોટા ભાઇના માથા પર ઘા ઝીંક્યો અને ચરૂ ઝૂંટવી લેવાનો પ્રયાસ કર્યો. નાનો ભાઇ મોટા ભાઇની મદદ માટે કૂદ્યો. પણ ડાકૂએ એના પર કુહાડીથી હુમલો કર્યો. આ ઝપાઝપી દરમ્યાન ડાકૂના હાથમાંથી ચરૂ પડી ગયો અને એ ત્યાંથી ભાગી છૂટયો.*

*મોટાભાઇ એની મદદે આવવા માટે નાનાનો ખૂબજ આભારી હતો. એણે હવે ચરૂના સિક્કા બંને વચ્ચે અર્ધોઅર્ધ વહેંચી લેવાનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો, પણ નાનાએ નમ્રતા પૂર્વક એમ કહીને ઇન્કાર કર્યો કે એ હવે લાંબુ જીવવાનો નહોતો. એ આ ધન લઇને શું કરે ? મોટો હવે આ બધીજ સંપત્તિનો માલિક થઇ ગયો એટલે રજવાડી ઠાઠથી જીવવા લાગ્યો.*

*એક વર્ષ પસાર થયું. ન તો કોઇ તાજ દેખાણો, ન કોઇ રાજ. નાનો ભાઇ પણ પૂર્ણ સ્વસ્થતાપૂર્વક જીવન જીવી રહ્યો હતો. એમણે નક્કી કર્યું કે પેલા સંતને એક વાર ફરી મળવું જોઇએ. બેઉ ભાઇ સંતને મળ્યા અને પૂછ્યું : "મહાત્મા, તમારું ભાખેલું ભવિષ્ય તો ખોટું ઠર્યું." સંતને પણ એ જાણીને આશ્ચર્ય થયું. અને એમણે ફરી ચિંતન કર્યું. પછી સંતે ખુલાસો આપ્યો, "મેં તમને કહ્યું હતું ને કે તમારું ભવિષ્ય બદલાઇ શકે છે."*

*સંતે મોટા ભાઇ તરફ જોયું અને કહ્યું, "છેલ્લા કેટલાક મહિનામાં તમારા બિનજવાબદાર વર્તનને કારણે તમારું ભવિષ્ય બદલાયું છે. જે તાજ તમને મળવાનો હતો એ સોનાના ચરૂમાં પરિવર્તિત થઇ ગયો."*

*નાના ભાઇ તરફ ફરીને સંતે કહ્યું, "તમારું આધ્યાત્મિક જીવન, જનસેવા અને ઇશ્વરીય ઇચ્છાને આધીન થવું આ કારણોસર તમારું ભવિષ્ય બદલાણું. જે ખૂનીના હાથે તમારી હત્યા થવાની હતી એના હાથે તમને માત્ર થોડી ઇજા જ થઇ."*

સમજી લો. ભવિષ્ય એ કોઇ પથ્થરમાં કોતરાએલો મુદ્રાલેખ નથી. જીંદગી તમારી સામે જે પરિસ્થિતિઓ ઊભી કરે એનો મુકાબલો તમે કઇ રીતે કરો છો એના આધાર પર તમારું ભવિષ્ય રચાય છે. જો તમે તમારા કર્તવ્ય પ્રતિ પૂરેપૂરા જાગરુક હશો, તો તમારામાં એ બૌદ્ધિક ક્ષમતા અને સાહસ પેદા થશે જેને લઇને તમે તમારા જીવન પ્રવાહને નવી દિશા ભણી વાળી શકશો.

## કર્મ અને (TPS) - દર સેંકડે આવતા વિચારોની સંખ્યા

જો તમે તમારા ભૂતકાળને સંપૂર્ણપણે જાણતા નહીં હો તો તમે ભવિષ્યમાં પણ એ જ બાબતો વારંવાર કરશો. જો તમારા પળેપળના વિચારો તમારી સમક્ષ આવી શકે અને તમે તમારા ભૂતકાળને જે પ્રમાણે એ ઘટિત થયો એ પ્રમાણે જોઇ શકો, તો ભવિષ્યમાં તમે એ નહિ કરો જે પહેલાં કર્યું હતું. ત્યારે તમે કર્મમુક્ત થઇ જશો. કર્મના પ્રભાવથી સ્વતંત્ર. (કર્મ મુક્તિ એટલે જે કંઇ વ્યક્તિ કરે એ કોઇ પણ જાતના બંધન કે લગાવ વિના કરે.) અત્યાર સુધી તમે કર્મબદ્ધ છો. કર્મ સાથે જકડાએલા છો. કારણ કે તમે તમારા ભૂતકાળને પૂર્ણતઃ જીવી ચૂક્યા નથી.

ઉદાહરણ રૂપે, તમારો બાલ્યકાળ સદા સુખદ જણાયો છે. એક સુખદ ભૂતકાળ. આજે તમને એમ પણ લાગે કે કોલેજના દિવસોનું જીવન કેટલું આનંદદાયક હતું. પણ જ્યારે તમે હકીકતમાં કોલેજમાં હતા, ત્યારે તમને એવું ન્હોતું લાગતું. કેમ ? કારણકે પહેલાંની તુલનામાં આજે તમારો જીવનબોજ ઘણો વધી ગયો છે અને માટે તમને ભૂતકાળ સરખામણીમાં ઘણો સુખદ લાગે છે! તમારા આનંદનું શ્રેય તમે હવે ભૂતકાળને આપો છો. આટલું જ નહિ, જો શક્ય હોય તો તમે એ સમય ફરી જીવવા માંગશો. પણ હકીકત એ છે કે જ્યારે તમે એ પળોમાં જીવ્યા ત્યારે શું એવું ખરેખર કરેલું ? જી, ના !

જો તમે હાલની ઘડીઓમાં મનોભારથી રાહત મેળવી શકો, કમ થી કમ ૧૧ ક્ષણો માટે, તો પણ તમે સમયની ઘરીને છેદી શકશો. જો તમે ૨૧ ક્ષણ પૂરતા (ક્ષણ એટલે બે વિચાર વચ્ચેનો સમયગાળો) શૂન્ય ટી-પી-એસ પર ટકી રહી શકો, તો સમયની ઘરી સહેલાઈથી છેદી શકશો અને ભાવિ બદલી શકશો. આ તમારા હાથની વાત છે.

ધ્યાનની બધી પદ્ધત્તિઓ તમારું ટી-પી-એસ નીચે લાવવાની કાર્યરીતિઓ છે. એથી તમે સમયની ઘરીને છેદી શકો.

**જીંદગી તમારી સામે જે પરિસ્થિતિઓ ઊભી કરે એનો મુકાબલો તમે કઇ રીતે કરો છો એના આધાર પર તમારું ભવિષ્ય રચાય છે.**

### ક્ષણ

ક્ષણના ખ્યાલને સમજવું અગત્યનું છે. અંગ્રેજી ભાષામાં આ શબ્દનો કોઇ પર્યાય નથી. મને એ સમજાવવા દો કે ક્ષણનો અર્થ શું થાય છે ? ક્ષણ એ સમયનું એક પરિમાણ છે. ઘણા જેમ માને છે તેમ એનો અર્થ એક મિનિટ અથવા એક સેકન્ડ નથી.

બે વિચારો વચ્ચેનો અંતરાળ એ છે એક ક્ષણ. આપણે સમયને એક નિર્ધારિત અર્થમાં જોવાને ટેવાએલા છીએ. પણ ક્ષણ પૂર્ણતઃ સાપેક્ષ છે. દરેક વ્યક્તિના વિચારો અને જે ગતિથી એ એનામાં આવે છે એનો આધાર પૂર્ણતઃ એ વ્યક્તિ પર રહે છે. માટે વ્યક્તિ વ્યક્તિમાં ક્ષણ જુદી જુદી રીતે હોય છે.

જો એક માણસ બેચેન હોય અને એક સેકન્ડમાં એને ઘણા વિચાર આવી જતા હોય, તો એની ક્ષણ નાની અથવા ટૂંકી હશે. કારણકે એના બે વિચારો વચ્ચેનું અંતર ઓછું હશે.

ધ્યાનસ્થ યોગીની જેમ જો માણસ શાંત હશે અને ઠંડકપૂર્વક વિચારવાની ક્ષમતા ધરાવતો હશે, તો એક નિર્ધારિત સમયમાં એને ઓછા વિચારો આવશે. એની ક્ષણ લાંબી હશે કારણકે એના બે વિચારો વચ્ચેનો ગાળો લાંબો હશે.

## કર્મ-સચેત પસંદગીની સમગ્રતા

તમારું જીવન બીજું કશું નથી, પણ તમારી સચેતાવસ્થામાં જે નિર્ણયાત્મક પસંદગીઓ તમે સતત કરતા આવ્યા છો એનો એ સામૂહિક સરવાળો છે. તમે ઇચ્છતા હો કે નહિ, પણ પ્રત્યક્ષ રીતે યા પરોક્ષ રીતે, તમે જ દરેક બાબતની પસંદગી કરતા રહો છો. પસંદગી તમે જ કરો છો, તમારા માટે કોઇ બીજું નથી કરતું.

*એક નાની કથા : એક નોકરિયાત એના માલિક પાસે ગયો. "સાહેબ મારી પત્ની કહે છે કે મારે પગાર વધારો માંગવો જોઇએ".*

*માલિકે કહ્યું : "અચ્છા, હું રાત્રે મારી પત્નીને પૂછી જોઇશ કે મારે તને પગાર વધારો આપવો યા નહિ."*

વાત સમજ્યા ? હમેશાં શું કરવું એ માત્ર તમારો અને તમારો જ નિર્ણય હોય છે. તમને એમ લાગી શકે કે કોઇ બીજો નક્કી કરે છે. પણ ના, એ માત્ર તમે જ છો, જે નિર્ણય લો છો.

એક નાનું ઉદાહરણ આપું છું જેથી આ વાત વધુ સારી રીતે સમજમાં આવશે. જો કોઇ તમારા વિશે ખરાબ બોલે છે. જો તમે એથી ક્રોધિત થાઓ છો. એ નિર્ણય તમારો છે. જો કોઇ તમારી પ્રસંશા કરે છે. તમે ગર્વિત થાઓ છો. એ નિર્ણય પણ તમારો હોય છે. આ પ્રકારે ક્રોધિત થવાની કે ગર્વિત થવાની તમને ટેવ પડેલી છે. કે બીજું કોઇ તમારા નિર્ણયો પર અસર કરે છે, તમે ભૂલી ગયા છો કે પસંદગી તમે જ કરો છો.

તમારે ક્યારે શું કરવું એ તમારે નક્કી કરવાનું છે. કોઇ તમારા વિશે ખરાબ બોલે ત્યારે અસ્તવ્યસ્ત ન થવાનો નિર્ણય તમે લઇ શકો છો. તમે શાંત અને સ્વસ્થ રહેવાનો નિર્ણય લઇ શકો છો. ક્રોધિત થવું કે ન થવું એ તમારે નક્કી કરવાનું છે.

પ્રત્યેક મિનિટ તમે કોઇ ને કોઇ નિર્ણય લેતા રહો છો. સતત લેવાતી આ વ્યક્તિગત પસંદગીનું સામૂહિક એકત્રીકરણ જ તમારું જીવન ઘડે છે. જો શું કરવું કે ન કરવું એનો નિર્ણય તમે નથી લેતા, પણ ઘટનાઓને એમના પ્રવાહમાં નિર્બાધ વહેવા દો છો તો તમે તમારા જીવનને નિષ્ક્રિય બનાવી મૂકો છો. અત્યારે આપણાં જીવન આવી એક લકવો મારી ગએલી અવસ્થામાંથી ગુજરી રહ્યાં છે. જ્યારે આપણે ખુદ જીવન જીવવાનો કોઇ નિર્ણય લઇએ છીએ, કોઇ પણ બાહ્ય પ્રભાવની અસર તળે આવ્યા વિના, ત્યારે જ આપણે ખરેખર જીવન જીવતા થઇએ છીએ.

જ્યાં સુધી તમે એ સમજતા નથી થતા કે જીવન એ તમારી પસંદ મુજબ ચાલવા નિર્મિત છે, ત્યાં સુધી તમારી જીંદગી લકવાગ્રસ્ત રહેશે.

## વાસના, સંસ્કાર અને કર્મ

સંસ્કૃતમાં ત્રણ આંતર-સંકળાએલ ખ્યાલો છે : વાસના, સંસ્કાર અને કર્મ.

**વાસના :** વાસના એ ઇચ્છાઓનું બીજ છે. દાખલા તરીકે તમે ક્યાંક ચાલતા જઇ રહ્યા છો અને તમે કોઇ દુકાનના પ્રદર્શન કક્ષમાં એક આકર્ષક રત્નજડિત હાર જુઓ છો. તમારી અંદર એ હાર પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા જાગે છે. બસ, આ વાસના છે.

**સંસ્કાર :** જ્યારે વાસનાનું બીજ ફૂટે છે ત્યારે જે છોડ ધીરેધીરે બહાર આવે છે એ સંસ્કાર છે. એ હાર તમે

જેટલી વાર ફરીફરીને જોતા રહો છો એટલીવાર એ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા વધુ પ્રબળ થતી જાય છે. હાર પ્રાપ્ત કરવાની ભાવનાથી એને વારંવાર જોવો એ વાસના ના બીજને જળસિંચન દ્વારા ઉછેરવા બરાબર છે.

આને લઇને અંતરાત્મામાં જે વિકાર પેદા થાય છે એને હું સંસ્કાર અથવા સદા માટે અંકિત સ્મૃતિ કહું છું. આ એ સ્મૃતિ છે જે તમારા અંતરતમમાં પોતાનું એક ઊંડુ સ્થાન જમાવી લે છે અને એજ અનુભૂતિઓમાંથી ગુજરવા તમને વારંવાર પ્રેરતી રહે છે. વિકાર તમને લાલચભરી ઇચ્છાઓ પ્રતિ ફરીફરીને ખેંચી જતા રહે છે, વિકૃત વૈચારિક પ્રવાહો ભણી ઘસડી જાય છે – તમે એમ કરવા ન માંગતા હો તો પણ. સ્મૃતિઓના એ પ્રવાહને હું સંસ્કારો કહું છું.

કોઇ પણ સંસ્કાર જે તમારી અંદર સચેત કે અચેત સ્તર પર કાર્યરત હોય એ તમારા જીવનની પૂર્ણતામાં એક અવરોધ સિવાય બીજું કંઇ નથી. સારા કે ખરાબ સંસ્કાર જેવું કંઇ હોતું નથી. કોઇ સંસ્કાર સારો છે જ નહિ. સંસ્કારોથી ખલબલતો અંતરાત્મા એ એક પ્રકારનું નરકાગાર છે. જ્યાં અંતરાત્મા સંસ્કારોથી મુક્ત છે, ત્યાં જ સ્વર્ગ છે. માટે અમુક સંસ્કાર સારા અને અમુક ખરાબ એવું વર્ગીકરણ કરવાનો પ્રયાસ ન કરો.

સંસ્કાર એની પ્રકૃતિથી જ મૂળતઃ નિષેધાત્મક છે. એની મૂળભૂત પ્રકૃતિ હતાશામાં લઈ જનાર છે. તમારા અમુક સંસ્કાર છે અને એનાથી બંધાઈને તમે કંઈ કરો છો તો એ તમારા 'સ્વ' ને એ હદે સંકુચિત બનાવી મૂકશે કે પછી તમારી પાસે એક કષ્ટપ્રદ ખાલીપો રહી જશે. પણ, જે કંઈ તમારા નિર્વિકાર અંતરાત્માના ગહન ઉંડાણમાંથી ઉદ્‌ભવે છે, એ સદા તમારા અસ્તિત્વમાં વિશેષ ગરિમા ઉમેરે છે. જે કાંઇ પણ સંસ્કારોથી સંચાલિત થઈને ઘટે છે એ તમને વધુ ને વધુ બંધક બનાવે છે.

આપણી નાની ઉંમરથી જ જાતજાતના સંસ્કાર આપણે પાળતા પોષતા હોઇએ છીએ. આપણે એમને એકત્રિત કરીએ છીએ અને પુનઃ ઉત્પાદિત પણ કરીએ છીએ. સંસ્કારો આપણી તરફથી કોઇપણ ક્રિયા ના થાય તો પણ પુનઃઉત્પાદિત થયા કરે છે.

જુદી જુદી રીતે સંસ્કારોની પ્રબળતા વધતી રહે છે. કેટલાક સંસ્કાર એવા છે જે અમલી થાય તો વધે છે. એ માટે તમારે એક જ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ પુનઃ કરવી પડે. બીજા કેટલાક સંસ્કાર છે જે એમનાથી સંબંધિત માહિતી પ્રાપ્ત થવાથી વિકસે. મતલબ કે, જ્યારે તમે એમને લગતી વિશેષ સામગ્રી વિશ્વભરમાંથી મેળવો ત્યારે. બીજા કેટલાક સંસ્કાર એવા છે જેને ન તો કોઇ પ્રવૃત્તિની કે ન કોઇ જાણકારીની જરૂરત પડે છે. માત્ર એમની યાદ હોય એટલું પર્યાપ્ત છે. એમની પ્રબળતા વધે છે.

આપણે આ વિવિધ સ્તરના સંસ્કાર એકઠા કરતા રહીએ છીએ. એમને સ્મૃતિમાં કંડારી રાખીએ છીએ. આપણી અંદર સંગ્રહિત કરી રાખીએ છીએ અને એમને વિસ્તારતા જઈએ છીએ.

## કર્મ

અંતે, જ્યારે તમને તમારી કામના પ્રેરે છે અને તમે એ મુજબ વર્તો છો, ત્યારે એ કર્મ બને છે. આ અદમ્ય ઇચ્છા આખરે તમને પેલો હાર ખરીદવા મજબૂર કરે છે. આ ક્રિયા છે, – અને એ જ કર્મ છે.

કંઇ પણ કાચુંપોચું રહી ગયું હોય તો એ તમારી અંદર એક પ્રકારના સંસ્કાર–એક અપૂર્ણ સ્મૃતિ – અંકિત કરી જાય છે. પૂર્ણ ન થયું હોય એવું જીંદગીનું કોઇ પણ કાર્ય

**કોઇ ભાવનાને તમે ઉત્કટતા પૂર્વક જીવો છો ત્યારે તમે તેનાથી મુક્ત થાવ છો- એ ક્રોધ હોય, ભય હોય, ભોજનની લાલસા હોય કે કોઇ પણ વસ્તુ કે વ્યક્તિ પ્રતિ આસક્તિ હોય.**

એની એક છાપ તમારા અસ્તિત્વ પર મૂકે છે જે તમને વારંવાર ડંખતી રહે છે, અને ફરીથી એ જ રાહ પર ચાલીને અપૂર્ણતા પરિપૂર્ણ કરવા તરફ ખેંચતી હોય છે.

વ્યસનના મૂળમાં પણ સંસ્કાર હોય છે. લાખો લોકોના સંપર્કમાં આવવાના મારા અનુભવ પછી કમ થી કમ થોડા હજાર તો એવા વ્યસનયુક્ત દાખલા છે જેમને ધ્યાન દ્વારા વ્યસન મુક્ત કરી શકાયા છે. વ્યસની બનીને તમે જીવનને બહુ સંદિગ્ધ રીતે જીવતા આવ્યા છો. ન પૂરેપૂરું કે ન તમારામાં રહેલ પૂર્ણત્વ અનુસાર. તમારી અપૂર્ણ કામનાઓ એવા સંસ્કાર ઉત્પન્ન કરે છે જે તમને ફરીફરીને એક જ પ્રકારની અનુભૂતિ દ્વારા અપૂર્ણ રહી ગયેલી ઇચ્છાઓની પરિતૃપ્તિ પામવા ભણી ખેંચતી રહે છે.

કોઇ એક ભાવના જેને તમે ઉત્કટતાપૂર્વક જીવનમાં અપનાવી છે એ જ તમને આખરે ભાવનાત્મકતાથી મુક્તિ અપાવશે. એ ક્રોધ હોય, ભય હોય, ભોજનની લાલસા હોય કે કોઇ પણ વસ્તુ કે વ્યક્તિ પ્રતિ આસક્તિ હોય. જ્યારે તમે કશું પૂર્ણતઃ માણી લો છો, ત્યારે તમે તેમાંથી પૂર્ણ મુક્તિ પામો છો. જો એક વ્યક્તિ એક સમસ્યાના ચક્કરમાં વારંવાર અટવાતો રહે, તો એ સ્પષ્ટ થાય છે કે એ વ્યક્તિ એની સમસ્યાને પૂર્ણપણે જીવી નથી.

જ્યારે આપણે જીવિત હોઇએ છીએ, ત્યારે આપણું અર્ધું મન તો ક્યાંય બીજે વિચરતું હોય છે. પતંજલિએ આ વાત બહુ ભાવાત્મક શબ્દોમાં કહી છે : 'જેટલી સંખ્યા વધુ, એટલી ગુણવત્તા ઓછી'. જે ઘડી કોઇ પણ વસ્તુ પ્રતિ આસક્તિનું પ્રમાણ વધે છે, ત્યારથી આપમેળે એ જ માત્રામાં એના સંખ્યાબળનું મહત્ત્વ ઘટતું જાય છે. માટે ગુણવત્તા વધારવી જરૂરી હોય છે.

જીવન, માત્ર થોડા સમય માટે જલનારી મીણબત્તી નથી. એ તો એક જળહળતો પ્રકાશ પૂંજ છે. તમારા જીવનમાં પ્રકાશના આ પૂંજને જેટલા ઝળહળાટપૂર્વક એ જલી શકે એટલો જલવા દો.

## કર્મના ત્રણ પ્રકાર

### અગમ્ય, પ્રારબ્ધ અને સંચિત

સંચિત કર્મ એ એક બેંક સમાન છે. એક આરક્ષિત બેંક. એક વાત સમજો. આ પ્રથમ પ્રસંગ નથી જ્યારે તમે માનવ શરીર ધારણ કર્યું હોય અને પૃથ્વી પર અવતાર લીધો હોય. તમે આ પહેલાં પણ લાખો અવતારો ધારણ કર્યા હશે. એ લાખો શરીરધારણઅવસ્થા દરમ્યાન જે વિચારો તમને આવ્યા હોય, જે તમે બોલ્યા હો, જે તમે કર્યું હોય એ બધી અપરિપૂર્ણ અનુભૂતિઓ તમારી સદા માટે કંડારેલી સ્મૃતિઓ બની ચૂકી છે. એ સ્મૃતિઓને એકત્રિત કરવાથી એક એવી બેંક ઊભી થાય છે જે તમારા સંચિત કર્મ છે. હું જ્યારે આને બેંક કહું છું ત્યારે એનો એર્થ એ નથી કે એ કોઇ પ્રકારની બચત અથવા કોઇ પ્રકારનું ભંડોળ છે. એ તો દેવું છે! એ તમારે બધું જ ચૂકવવાનું છે !

બીજા પ્રકારનું કર્મ છે, પ્રારબ્ધ કર્મ. એનો અર્થ આ પ્રમાણે છે : તમારા કર્મોની બેંકમાં સચિંત સંગ્રહમાંથી તમે અમુક કર્મ લો છો અને એમાંથી તમે તમારી આ કાયાનું ઘડતર કરો છો. પછી, આ કાયા સાથે કર્મોનું જે ભાતુ તમે સાથે લઇને આવ્યા છો એને માણવા અને

છૂટથી વાપરવાનું તમે નિર્ધારિત કરી લો છો. એ રીતે પ્રારબ્ધ એ તમારા સંચિત કર્મોનો એક નાનો હિસ્સો છે જે તમે તમારી સાથે આ જીવનમાં લેતા આવ્યા છો. તમારી આ કાયાના માધ્યમ દ્વારા તમે એ હિસ્સાને માણવાનું અને બહાર ફેંકી દેવાનું આયોજન કર્યું છે.

કર્મનો ત્રીજો પ્રકાર સૌથી હલકો પ્રકાર છે. એ છે અગમ્ય કર્મ. આ એ કર્મ છે જે એકત્રિત કરવાનો આરંભ તમે આ ધરતી પર આવ્યા પછી કરો છો. આ કર્મનો ઉદ્‌ભવ વિચારો, વાણી અને વર્તનના કારણે થાય છે.

જે કોઇ પૃથ્વી પર અવતરે છે એને એનું પ્રારબ્ધ કર્મ એના મૃત્યુ પહેલા પુરું કરી નાંખવું પડતું હોય છે. દાખલા તરીકે, માની લો કે તમારી પાસે તમારી સંચિત બેંકમાં એક હજાર કર્મ છે. આ હજાર કર્મોમાંથી માનો કે જ્યારે તમે કાયા ધારણ કરો છો ત્યારે તમારા પ્રારબ્ધ કર્મ રૂપે માત્ર દસ કર્મ જ સાથે લો છો. અને એમ કહો છો : ''મને હાલ તો આ દશ કર્મ પૂરાં કરવા દો.'' પરંતુ, ધરતી પર આવી ગયા પછી તમારાં પ્રારબ્ધ કર્મ પૂર્ણ કરવાને બદલે, તમે બીજાઓને નિહાળવામાં વ્યસ્ત થાઓ છો અને એ કાર્યો કરતા જાઓ છો જે મૂળતઃ બીજાઓની કામના પર આધારિત છે. વાસ્તવમાં તો તમારા નવાં કર્મ માટેની લાલસા તમે તમારી આસપાસના લોકો પાસેથી ઉધાર લીધી છે. ઉધાર લીધેલી આ ઇચ્છાઓને લીધે તમે અમુક પ્રકારનાં વિચારો, અમુક જાતના શબ્દો અને ક્રિયાઓ પેદા કરો છો.

ઉદાહરણ રૂપે, તમે તમારા કરતાં સુંદર એવી કોઇ વ્યક્તિને જુઓ છો, તો તમારા વિચાર તરત એની સાથે પોતાની તુલના કરવા લાગે છે અને ઇર્ષ્યા પણ જાગે છે. તમે વિચારો પર આધારિત નવા કર્મ પેદા કરો છો. કેટલીક વખત તમે બીજાઓ વિશે નિંદા કરો છો અને આ ત્યારે થતું હોય છે જ્યારે તમે હકીકતથી પૂરી તરેહ માહિતગાર નથી હોતા. પણ, તમે જ્યારે આ પ્રમાણે વર્તો છો ત્યારે એ કર્મ એકત્રિત કરો છો જે શબ્દો પર આધારિત હોય છે.

**પ્રારબ્ધ એ તમારા સંચિત કર્મોનો એક નાનો હિસ્સો છે જે તમે તમારી સાથે આ જીવનમાં લેતા આવ્યા છો.**

## રોજીંદી વ્યાકુળતામાંથી છૂટવું- તમારા પ્રારબ્ધ કર્મને જીવી લેવાં

એક જુદા દૃષ્ટિકોણથી મને કર્મના ત્રણે પ્રકાર સમજાવવા દો.

જ્યારે તમે એ બધી સંભાવનાઓ જેમના વિશે તમને જાણકારી છે, અથવા જે આ વિશ્વમાં ગમે ત્યારે તમારી સાથે ઘટિત થઇ શકે એમ છે તેને ધ્યાનમાં લો છો , ત્યારે આપણે એમને અગમ્ય કહીએ છીએ. સંભાવનાઓ વિવિધ પ્રકારની છે. તમે એક માછલી રૂપે અવતરી શકો છો અથવા સર્પ રૂપે, તમે માનવી જન્મી શકો અથવા ભગવાન પણ બની શકો છો. આ બધી સંભાવનાઓ છે. આપણે એમને અગમ્ય કહીએ છીએ.

પણ અન્ય એવી સંભાવનાઓ ય છે જે તમને પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. જે પ્રમાણે તમે માછલી, કૂતરો, વાંદરો, ગર્દભ કે માનવ જાતને જાણો છો, જે તમારી જાણકારીના પરિઘમાં આવી જાય છે. આ ઉપરાંત બીજી પણ એવી ઘણી સંભાવનાઓ છે જેનાથી તમે અણજાણ છો. એમને આપણે સંચિત કહીએ છીએ. સંચિત સંભાવનાઓ એ છે જેમાં પરિચિત અને અપરિચિત બંને શ્રેણીઓનો સમાવેશ કરે છે.

આ સમસ્ત સંચિત છે અને જે સંભાવનાઓ

તમારી સામે ઊભી છે એ અગમ્ય છે. જ્યારે તમે શરીર ધારણ કરો છો ત્યારે તમે આ સંભાવનાઓની અમુક લક્ષ્મણરેખાઓમાં જ ખેલવું નિર્ધારિત કરી લો છો. એને આપણે પ્રારબ્ધ કહીએ છીએ.

અહીં આવ્યા પછી એવી ઘણી સંભાવનાઓ તમે જુઓ છો જે પ્રાપ્ત કરવા, જેનો સંચય કરવા તમે મથો છો. એ સંભાવનાઓને આપણે અગમ્ય કહી શકીએ.

આ પ્રારબ્ધ જે તમે તમારી સાથે લઇ આવ્યા છો એમાં તમારું જીવન ચલાવવાની પ્રજ્ઞા છે જ.

એક મોટી મુશ્કેલી એ છે કે તમે ઘણી મોટી સંખ્યામાં અગમ્ય સંભાવનાઓ જુઓ છો. ઘણી સંભાવનાઓ તમારી સામે ઊભી છે. એના કારણે તમારા પ્રારબ્ધ પર તમારો વિશ્વાસ અથવા અગાઉથી નક્કી કરેલ શક્યતાઓ પરથી તમારી આસ્થા ઓછી થઇ જાય છે. તમને એમ લાગે છે કે આ અગમ્યના કારણે તમારું પ્રારબ્ધ તમારું જીવન સુપેરે ચલાવી શકે એટલું શક્તિશાળી નહિ હોય. એ શક્યતાઓ જે તમારી નજર સામે છે.

હવે મને એ કહેવા દો કે પ્રારબ્ધ પર વિશ્વાસ મૂકવો એ જ શક્તિ છે. તમારા પ્રારબ્ધની પરિપૂર્ણતા તમારા જીવનનું એક ખૂબ નકારાત્મક પાસું મીટાવી દેશે. એ પાસું છે, સતત રહેતી વ્યાકુળતા. સવારથી સાંજ સુધી જળવાતી વ્યાકુળતા અગમ્યની ભેટ છે.

સવારે તમે નીંદરમાંથી ઉઠો કે રાત્રે તમે પથારીમાં સૂઈ જાવ ત્યાં સુધી સતત તમે એક પ્રકારનો ઉશ્કેરાટ અનુભવો છો. કોઈક ક્યાંક ગોથું ખાય અને એના પર સવાર થઈ જાઉં એવી રાહ જુઓ છો. અને માત્ર જે આપણી છત્રછાયામાં છે એને જ આપણા શુભાશિષ મળી રહે! આ પ્રકારની મનોદશાનું મૂળ પણ અગમ્યમાં છે.

જો આપણી શક્તિ, આપણો ભીતરી અવકાશ પ્રારબ્ધ પર કેન્દ્રિત હોત, તો આપણે આ પ્રકારની વ્યાકુળતાઓનો ભાર ઉપાડતા ન હોત, જે આજે ઉપાડી રહ્યા છીએ. એવું નથી કે આપણે આપણી સંભાવનાઓ કે શક્યતાઓના માધ્યમ પર પ્રગતિ ન કરી શકીએ, કે એમની સાથે સદા સંકળાએલા ન રહી શકીએ. એવું પણ નથી કે આપણે કામ કરતા અટકી જઈએ. આપણે જરૂર  સતત કાર્યરત રહી શકીએ છીએ. પણ, એ માટે આપણો પાયો આપણા પ્રારબ્ધમાં હોવો ઘટે.

દરેક વસ્તુને હંમેશા નકારાત્મક દૃષ્ટિએ જોવાની વૃત્તિ કે સદા વ્યથિત રહેવું, એ પણ આપણાં અગમ્ય કર્મોને કારણે ઘટે છે. સંભાવનાઓ જે આપણી આસપાસ જોઇએ છીએ એ એમને લઇને ઘટે છે. આ પસંદગી કરવી કે તે પસંદગી કરવી એની પાછળ આપણે દોડતા રહીએ છીએ. પણ આપણે ભૂલી જઇએ છીએ કે પ્રારબ્ધ ઘણું પ્રભાવશાળી છે, મેધાવી છે.

સમસ્ત વિશ્વમાં માત્ર બે પ્રકારના લોકો છે. એક એવા જેમના મનોજગતનું કેન્દ્ર છે, પ્રારબ્ધ અને બીજા જેમના મનોજગનું કેન્દ્ર છે અગમ્ય. જે લોકોના મનોજગતનું કેન્દ્ર પ્રારબ્ધ છે એ લોકો એમની જીંદગી શાંતિપૂર્ણ સજાગતામાં જીવે છે.

જે વ્યક્તિની માનસિકતાનું મૂળ અગમ્યમાં છે એનું સંચાલન મહદ્ અંશે ભય અથવા લાલચ દ્વારા થતું હશે. જો તમારું મન એ પ્રમાણે સંચાલિત થાય છે, તો જ્યારે તમે જાગૃત અવસ્થામાં આવશો ત્યારે સ્પષ્ટ જોઇ શકશો. તમારી તંદ્રાભરી સ્થિતિમાંથી તમે બહાર ત્યારે

આવશો જ્યારે કોઇ કામના કે કોઇ ભય તમને ઝકઝોરશે. દાખલા તરીકે, તમારી નાની બેબી ભણીગણીને પ્રગતિ કરે એવી ઇચ્છા તમને ઝકઝોરીને જગાડે એટલે તમે એને સ્કૂલે મોકલવા તૈયાર થાઓ છો. અથવા ઓફિસે મોડા પહોંચશો તો નોકરી જતી રહેશે એ ભય તમને તંદ્રામાંથી ઊભા કરી દેશે.

તમારી કાયાને ભય કે લાલસા દ્વારા કાર્યરત કરવી એને હું તમારી જીંદગી અગમ્યના આધારે જીવાય છે તેમ કહું છું.

## કર્મચક્રમાંથી છુટકારો

તમારી બધી પ્રવૃત્તિઓ પાછળ કાં તો લાલસા છે, કાં ભય. તેથી જ અંતે તો એ છીછરી પ્રવૃત્તિઓ જ બની રહે છે. જે તમારા અગમ્ય કર્મોમાં ઉમેરો કરે છે.

અને આ રીતે તમે વધુ ને વધુ કર્મ એકત્રિત કરતા રહો છો. જ્યારે તમે અહીંથી પાછા જશો ત્યારે શું થશે ? તમારી 'કર્મ બેંક બેલેન્સ' તમારા અગમ્ય કર્મોની સંખ્યાથી ઘણી વધી ગઇ હશે.

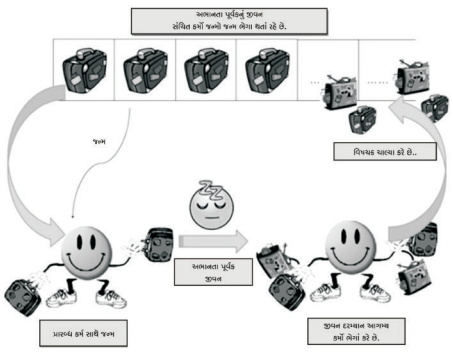
માનો કે તમે દશ કર્મ લઈને ધરતી પર આવ્યા અને

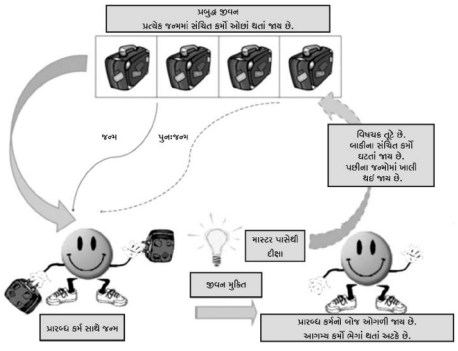
**તમારી કાયાને ભય કે લાલસા દ્વારા કાર્યરત કરવી એને હું તમારી જીંદગી અગમ્યના આધારે જીવાય છે તેમ કહું છું.**

તમે એ દશ કર્મો સમાપ્ત નથી કર્યા, પણ બીજાં બસો નવા એકઠાં કરી લીધાં છે !

તમે ફરી માનવ શરીર ધારણ કરશો ત્યારે શું થશે ? તમારાં સંચિત કર્મોની સંખ્યા અત્યારે એક હજાર છે અને એમાં હવે નવાં અગમ્ય કર્મ, સંખ્યા બસો, જે તમે અહીં આવીને એકત્રિત કર્યા છે એ ઉમેરાશે. તમારા આગલા જન્મમાં જેટલાં કર્મ હતાં એમાં હવે બસો બીજાં વધ્યાં. ફરી તમે આ ભંડોળમાંથી દશ લેશો અને બીજી એક કાયા સાથે આ પૃથ્વી પર આવશો. પણ દરેક વખતે તમે નવાં કર્મ એકત્રિત કરો છો અને પાછા જાઓ છો. આ એક દૂષિત ચક્ર છે. જેને આપણે જન્મ-મરણ ચક્ર કહીએ છીએ. એ ફરી ફરીને નવી કાયા ધારણ કરે છે, મરે છે, અને નવો અવતાર લે છે.

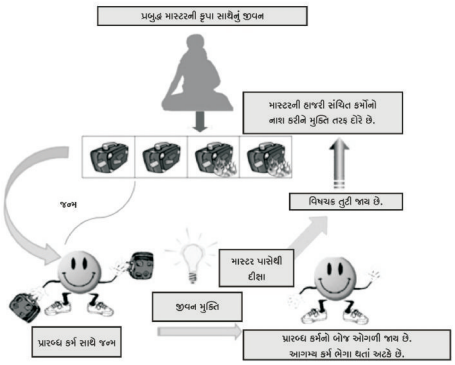
એને બદલે, જ્યાં સુધી તમે અહીં જીવિત છો, ત્યાં સુધીમાં કોઇ તમને જાણકારી આપે કે તમે ફક્ત શરીર કે મન નથી, વાસ્તવમાં એ તમારાં કર્મ છે જે તમારા અસ્તિત્વ પર પ્રભાવ પાડે છે. અને કર્મના પ્રભાવની અસર જન્મ દર જન્મ ઘટતી રહે છે. તો પછી તમે જે



પ્રારબ્ધ કર્મ લઈને અવતર્યા છો તેને બહાર ફેંકવાનું શરૂ કરો છો.

માનો કે તમે દશ પ્રારબ્ધ કર્મ લઈને પૃથ્વી પર અવતર્યા. માનો કે આ દશ પ્રારબ્ધ કર્મોમાં એ ત્રણ સંસ્કાર રહેલા છે જેમનામાં એ શક્તિ છે કે તમને વિષાદભરી અવસ્થામાં મૂકી શકે છે. જો તમે એ સંસ્કારોને તાબે થઈને વિષાદની ગર્તમાં ધકેલાતા રહો તો પેલા હાનિકારક સંસ્કાર માત્ર ત્રણ જ નહિ રહે, પણ કદાચ દશ થઈ જશે. જે સાત નવાં કર્મ ઉમેરાયાં એ અગમ્ય કર્મ છે. તમારાં પ્રારબ્ધ કર્મ ઘટાડવાને બદલે તમે એમને સાથે રાખ્યાં અને અગમ્યની સંખ્યા વધારી.




બીજી બાજુ, જો આ ત્રણ હાનિકારક સંસ્કાર જ્યારે તમને વિષાદયુક્ત સ્થિતિમાં મૂકે ત્યારે વિષાદમુક્ત થવાની કોઈ તકનીક તમે શીખ્યા હો તો આ ત્રણ હાનિકારક સંસ્કારનો પ્રભાવ તમારા પર એમનું વર્ચસ્વ નહિ જમાવી શકે. અને અમુક સમયમાં હાનિકારક તત્ત્વો તમારાથી દૂર ચાલ્યાં જશે. જ્યારે જ્યારે પ્રારબ્ધની અસર તમે તમારા પરથી ઓછી થવા દેશો, ત્યારે ત્યારે પ્રારબ્ધનો તો હ્રાસ થશે, પણ સાથેસાથે નવાં અગમ્ય કર્મો એકઠાં કરવાની સંભાવના પણ ઘણી ઓછી થઈ જશે.

જ્યારે પ્રારબ્ધની અસર તમારા પરથી ઓછી થઇ જાય છે. ત્યારે તમે અગમ્ય ભેગાં કરતાં પણ અટકી જાવ છો. જ્યારે આ દશ પ્રારબ્ધ કર્મોની અસર અટકે છે, ત્યારે અગમ્ય પણ અટકશે કારણકે મૂળતઃ તો આ દશ સંસ્કાર જ આગળ જઇને નવાં અગમ્ય કર્મ એકત્રિત કરવા માટે જવાબદાર હોય છે

હવે આપણે સંચિત કર્મ પર આવીએ. સમજીલો, સંચિત કર્મોની તમારી જે બેંક ઊભી થઇ છે એમાં તમે સીધે સીધા કશું નહિ કરી શકો. સંચિત કર્મના નાશ માટે તો માત્ર ગુરુકૃપા જ કામ કરી શકે.

## કેવળ આશયનું જ મહત્ત્વ છે

પૌરાણિક ગ્રંથ ભાગવતમાં એક સરસ વાર્તા છે :

શ્રીકૃષ્ણ ગોપીઓ સાથે યમુના તીરે પહોંચ્યા. એમને નદી પાર કરવી હતી, પણ જવાનો કોઇ માર્ગ ન્હોતો. ત્યારે કૃષ્ણે કહ્યું ''જો હું સાચો બ્રહ્મચારી રહ્યો હોઉં તો યમુના અમને માર્ગ આપે અને જવા દે.'' યમુના તરત બે ભાગમાં વહેંચાઇ ગઇ અને વચ્ચેથી જવાનો માર્ગ બની ગયો.

પ્રથમ દૃષ્ટિએ એમ દેખાય કે અન્ય આમ આદમીઓની જેમ કૃષ્ણ પણ યુવતીઓની સોબતમાં હતા. પરંતુ શારીરિક કે માનસિક રોમાંચકતાથી કૃષ્ણ પરે હતા. એમની ક્રિયાઓમાં આમ આદમીનો હોય એવો આશય ન્હોતો. માટે દરેક કાર્ય પાછળ કેવો હેતુ રહેલો છે એ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. અને નહિ કે કાર્ય પોતે.

આશય એ સૌથી મોટો કર્મબોજ છે અને નહિ કે કાર્ય પોતે. પણ જો કાર્યના કારણે અમુક પ્રકારનો ઇરાદો પેદા થતો હોય તો એ ભાર બને છે. હેતુ રહિત શુદ્ધ કાર્ય, અલબત કર્મ નથી બનતું.

## ગુરુની હાજરી આશય પર પ્રભાવ પાડે છે

સમજો, ગુરુની ઉપસ્થિતિમાં તમે જે કંઇ કરો છો એ ગુરુ માટે કરો છો. તમે એ પણ જાણો છો કે એને લીધે તમને ન તો કોઇ ખ્યાતિ કે ન કોઇ પ્રતિષ્ઠા મળશે. એટલે એ કાર્ય હેતુરહિત થાય છે. એની પાછળ કોઇ હેતુ નથી હોતો. જે કંઇ હેતુ છે એ ગુરુ દ્વારા નિર્ણીત હેતુ છે. કાર્ય તમારું છે. હેતુ તો એ વ્યક્તિના અસ્તિત્વનો છે જેને પોતાનો કોઇ હેતુ નથી !

સંપૂર્ણ સંચિત કર્મ તમારું પણ હોઇ શકે અને મારું પણ. મારું કર્મ દૈવી ખેલ છે. જ્યારે તમારું કર્મ દુ:ખભર્યું છે. જ્યારે તેનો આરંભ થયો, ત્યારે તમારું સંપૂર્ણ સંચિત કર્મ પણ એક દૈવી ખેલ રૂપે હતું. પણ, વધુ ને વધુ અગમ્ય કર્મ જેમજેમ એકત્રિત થતાં ગયાં, તેમ તેમ એ મલિન થઇ ગયું.

કારણ કે મારા ખાતામાં કોઇ કર્મ નથી, માટે તમે જ્યારે મારી સાથે વહો છો ત્યારે પણ નિષ્કામ કાર્ય કરશો. કોઇ પ્રકારનું ફળ પામવાની કામના વિના કરેલું કાર્ય એ જ જીવન મુક્તિ છે.

## આશય વગરની ક્રિયા એ કર્મ(બંધન)થી મુક્ત છે

જો એક માણસે દશ ખૂન કર્યા હોય, તો એણે કરેલ

**કોઇ પ્રકારનું ફળ પામવાની કામના વિના કરેલું કાર્ય એ જ જીવન મુક્તિ છે.**

ખૂનોની સંખ્યા નહિ નોંધાય. ખૂનીના કાર્યના ઇરાદાની તીવ્રતા નોંધાશે. એની વિષમતા, એ કાર્ય પાછળ રહેલ માનસિકતા, એને લગતા અભિગમ વગેરે પર કાર્મિક ભારનો આધાર રહેલ છે.

અને માટે, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં ફરી ફરીને કહે છે કે કાર્ય નહિ, એની પાછળ રહેલ આશય વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. પૂરી ગીતાનો આ જ સંદેશ છે. તે કહે છે, ''જ્યારે તમે પૂર્ણતઃ કામના રહિત હશો, ત્યારે હું તમારી સારસંભાળ લઇશ.''

તમારા કાર્યની નોંધ લેવાતી નથી. તમારા આશયની નોંધ લેવાય છે.

મહાભારત આપણને ગણિકા અને સાધુની એક સરસ કથા કહે છે.

*એક સાધુ હતો જે ગણિકાના મકાનની બરાબર સામે રહેતો હતો. ગણિકાને ત્યાં રોજ કેટલાય માણસો આવતા હતા એની એ ગણત્રી રાખતો હતો. અને એના જીવન સંબંધી જાતજાતની કલ્પનાઓ કરતો રહેતો. પાપકર્મોથી ભરેલા પોતાના જીવનથી મુક્તિ પામવા ગણિકા એની કુરસદની એકેએક પળ કૃષ્ણની પૂજા કરવામાં ગાળતી.*

*એક વખત એવું બન્યું કે એક જ સમયે એ બંને મૃત્યુ પામ્યાં. બંને યમરાજાના દરબારમાં પહોંચ્યાં. યમે પૃથ્વી પર જીવન દરમ્યાન બેઉની તવારીખ જોઇ અને આદેશ આપ્યો કે સાધુ નર્કમાં જાય અને ગણિકા સ્વર્ગમાં. એ સાંભળી સાધુને જબરદસ્ત*

*આંચકો લાગ્યો અને એણે વિરોધ નોંધાવ્યો. હું તો સાધુ જીવન જીવ્યો છું, જ્યારે આ સ્ત્રી તો દુરાચારી જીવન જીવી છે. તો પછી મને કઇ રીતે નર્ક મળે અને એને સ્વર્ગ ?*

*યમે ઉત્તર આપ્યો, 'મારા ન્યાય અનુસાર તમારા સાધુત્વનું કોઇ મહત્વ નથી. જે મહત્ત્વ છે એ તમારી અંદર રહેલા આશયનું. તમે સાધુનો વેશ જરૂર પહેર્યો હતો અને બાહ્ય દષ્ટિએ સદાચારી જીવન જીવ્યા હતા. પણ ભીતરમાં તો તમે વાસનાથી ભરેલા હતા. જેથી બાહ્ય જગતમાં તમારી કાયાને સન્માનપૂર્વક અગ્નિદાહ આપવામાં આવે છે, પણ અહીં તમારે નર્કમાં જવું પડશે. ગણિકાનું મન સદા કૃષ્ણની ભક્તિમાં હતું, જો કે પોતાની કાયા એને પુરુષોને સોંપવી પડતી હતી. એથી એના મૃત્યુ સમયે એની અંત્યેષ્ટિ માટે ય કોઇ હાજર ન્હોતું. છતાં એ સ્વર્ગમાં જશે.'*

એ ધ્યાનમાં રહે કે આશય અને મનોવૃત્તિનું જ મહત્ત્વ છે.

એક પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિ, માનવ શરીરધારી હોઇને ય પરમ તત્ત્વ સાથે એકત્વ ધરાવે છે. પ્રબુદ્ધ હસ્તી અસ્તિત્વ સાથે લઇમાં રહીને જ  કામ કરી શકે છે. જે તે ક્યારેય બે-તાલ થતો જ નથી. તેની ક્રિયાઓ ક્યારેય જાગૃતતા અને કરુણા સિવાયની હોતી જ નથી.

જ્યાં સુધી આપણામાં એ ચેતના કે જાગરુકતા ના આવે ત્યાં સુધી આપણે આપણાં કાર્યો વિશે દાવા સાથે એમ નથી કહી શકતા કે એ બધાં એક પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિના કાર્ય સમાન છે. સ્પષ્ટતાથી સમજી લો, બાહ્ય દષ્ટિએ કદાચ કાર્યોમાં સમાનતા જણાય, પણ એમની પાછળ રહેલ આશય, મનોવૃત્તિ, એ તદ્દન જુદાં હોય છે.

*એક કથા છે આદિ શંકરના જીવનમાંથી : એક વખત જ્યારે શંકર એમના અનુયાયીઓ સાથે ફરવા નીકળ્યા હતા, ત્યારે અચાનક એમને ખૂબ તરસ લાગી. એ આગળ દૂર સુધી ચાલતા ગયા અને અંતે એ એક દુકાન પર પહોંચ્યા. શંકર દુકાનના માલિક પાસે ગયા અને પીવા માટે પાણી માંગ્યું. દુકાનદારે કહ્યું : 'બહુ દિલગીર છું, પણ મારી પાસે અત્યારે દારૂ સિવાય બીજું કશું નથી. માત્ર એ જ છે મારી પાસે.'*

*શંકરે કહ્યું, 'ભલે મને એ આપો'. અને શંકરે દારૂનો એક ગ્લાસ પીધો તથા એ માટે દુકાનદારનો આભાર પણ માન્યો. એમના અનુયાયીઓ તો ગુરુને દારૂ પીતા જોઇએ અવાક થઇ ગયા હતા. અનુયાયીઓ પણ તરસ્યા હતા અને ગુરુને અનુસરીને એમણે પણ મન મૂકીને દારૂ પીધો.*

*જ્યારે ફરી ચાલવું શરૂ કર્યું, ત્યારે શંકર તો રોજિંદી ચાલે ચાલતા રહ્યા. પણ, દારૂની અસર નીચે અનુયાયીઓ લડખડાવા લાગ્યા. થોડે સુધી આગળ ગયા પછી એ સૌ લોઢું ગાળવાની એક ભઠ્ઠી પાસે પહોંચ્યા.*

*એક માણસ કે જે ઢળાઇ માટેના 'મોલ્ડ'માં પીગાળેલું લોઢું રેડતો હતો એની પાસે જઇને શંકરે એક ગ્લાસ પાણી માંગ્યું. માણસે માફી માંગીને કહ્યું કે મારી પાસે પાણી નથી. શંકરે કહ્યું : 'ભલે મને થોડું પીગાળેલું લોઢું જ આપી દો.'*

*શંકરના અનુયાયી અને લોઢું ગાળનાર બંને અચંબામાં પડી ગયા. પણ છેવટે શંકરને ગરમ પીગાળેલું લોઢું આપ્યું. અને શંકર એ રીતે પી ગયા જાણે એ પાણી હોય. પછી શંકર પોતાના*

*અનુયાયીઓ તરફ ફર્યા અને કહ્યું, 'હવે તમે પણ પી જુઓ'. અનુયાયીઓ માંયુ નીચું કરીને ચૂપ ઊભા રહ્યા. શંકરે કહ્યું, 'જે હું કરું એનું અનુકરણ ન કરો. પણ જે કહું એને અપનાવો. નહિતર, માત્ર તમારું મન જે કહે એને અનુસરો.'*

વાત સમજો. પરમ તત્ત્વ જે સ્તર પર છે એ આમ માનવી જે સ્તર પર જીવે છે એના કરતાં સાવ જુદું છે. એ તત્ત્વો ન તો આપણી સમજ અનુરૂપ કાર્ય કરે છે કે ન એમને એ પ્રમાણે કરવાની કોઇ જરૂરત છે. અગત્યનું જે છે એ એમની ક્રિયાઓ પાછળ રહેલ હેતુ છે અને એ સામાન્ય તર્ક અનુસાર સમજાવી શકાતો નથી.

પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિત્વને કોઇ વ્યક્તિગત સ્વાર્થ નથી હોતો. કારણકે એમની કોઇ વ્યક્તિગત ઓળખ પણ હોતી નથી. એમની ઓળખ તો સમસ્ત બ્રહ્માંડની ઓળખમાં એકાકાર થઇ ગઇ હોય છે.

## હેતુ અને પ્રવૃત્તિ

જો કોઇ પ્રવૃત્તિ પાછળ રહેલ હેતુ ગહનગંભીર છે, પણ કાર્યવાહી છીછરી છે તો એ વ્યક્તિ આળસુ છે અથવા તામસિક છે. જો હેતુ અને કાર્ય બંને સરખી ગંભીરતાપૂર્વક લેવામાં આવે છે, તો વ્યક્તિ એની પ્રવૃત્તિમાં અશાંત છે, રાજસિક છે. જો પ્રવૃત્તિ પાછળ વ્યક્તિગત હેતુ જેવું કશું નથી, છતાં વ્યક્તિ કાર્યરત છે, તો એ નિરુદ્દેશ છે, એ સાત્ત્વિક છે.

માટે, કૃષ્ણ ભગવાન ગીતામાં કહે છે : 'અર્જુન તું યુદ્ધ કર' જે કાર્યની નોંધ લેવાશે એ યુદ્ધમાં હિંસાની નહિ, પણ એના મૂળમાં રહેલ હેતુની લેવાશે. હેતુ જે અર્જુનનો છે એ જ કૃષ્ણનો છે, છતાં કૃષ્ણ નિરુદ્દેશ છે કારણ કે એ બ્રહ્માંડ સાથે એકાકાર છે.'

**પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિત્વને કોઇ વ્યક્તિગત સ્વાર્થ નથી હોતો. કારણકે એમની કોઇ વ્યક્તિગત ઓળખ પણ હોતી નથી. એ તો સમસ્ત બ્રહ્માંડની ઓળખમાં એકાકાર થઇ ગઇ હોય છે.**

જ્યારે તમે બ્રહ્માંડના સૂર સાથે એકરસ થઇને કોઇ પ્રવૃત્તિ કરો છો ત્યારે સમસ્ત બ્રહ્માંડની શુભેચ્છાઓ તમારી સાથે હોય છે. તમારી આસપાસ તમે બધાં સકારાત્મક બનાવો આકર્ષિત કરો છો. માટે જ જ્યારે લોકો કોઇ આવા પુરુષના કામમાં કઇપણ યોગદાન આપે, ત્યારે એમના પર ચારે દિશાએથી આશીર્વાદ વરસે છે.

## દૈનિક આશયનો પ્રભાવ

આપણી અંદર ઊર્જાના સાત સ્તર અથવા સાત શરીર સમાવિષ્ટ છે. એ છે : શારીરિક, પ્રાણિક, માનસિક, વાયુમય, કાર્ય-કારણીય, આનંદમય અને નિર્વાણિક. કાર્ય-કારણ સ્તર પર આપણે એકત્રિત કરેલ અગમ્ય કર્મ આપણને પૂર્ણતઃ ઉપલબ્ધ છે. આ સ્તર પર આપણી કાયા, આપણી માનસિકતા ક્રિકેટ, ગોલ્ફ કે ટેનિસ જેવી રમતો રમવાનું કૌશલ હાંસલ કરી લે છે. પણ માનો કે તમે ઘેરી નિદ્રાથી એક એવી પ્રબળ ઇચ્છા લઇને જાગો છો કે ક્રિકેટ રમવી છે, તો એની મેળે તમારા કાર્ય-કારણ સ્તરથી એ બૌદ્ધિક ઊર્જા પ્રાપ્ત થશે જેને લઇને ક્રિકેટ રમી શકાશે. એની મેળે એ માહોલ, એ વાતાવરણ, એ ક્ષમતા પ્રાપ્ત થઇ જશે. તમે જો રાત્રે ગોલ્ફ રમવાની ઉત્કટ ઇચ્છા લઇને સૂઇ રહો છો અને સવારે જાગો ત્યારે પણ એ ઉત્કટ કામના લઇને જાગો કે ગોલ્ફ રમવું છે, તો તમારામાં ગોલ્ફ રમવાની બૌદ્ધિક ક્ષમતા પેદા થઇ જશે.

કાર્ય-કારણ સ્તર આદાનપ્રદાન માટેનું સ્તર છે. કાર્ય-કારણ સ્તર દ્વારા તમે કોઇ પણ વસ્તુનું આદાન-પ્રદાન કરી શકો છો. જ્યારે તમે કાર્યકારણ સ્તર પર

વિચારો છો, ત્યારે જો તમારો આશય મજબૂત હોય તો આ જન્મના કર્મોનું પણ આદાનપ્રદાન થઇ શકે છે. એને એ જ સાચી મુક્તિ છે.

મક્કમ ઇરાદામાં એ તાકાત હોય છે કે એ એકત્રિત થયેલ અગમ્ય કર્મને અને આ જન્મમાં આપણે જે લઇને આવ્યા છીએ એ પ્રારબ્ધ કર્મને બદલી શકે. પણ એ સંપૂર્ણ સંચિત કર્મને બદલી નથી શકતો. સંચિત કર્મ માત્ર સદગુરુની મહેરબાનીથી જ બદલાય છે. જે પોતે કર્મમુક્ત છે.

## મિશન કે મશીન

સદગુરુ સુધી પહોંચવું, એમના આદેશ અનુસાર કાર્ય કરવું અને નિષ્કામ ભાવ સાથે કરવું એ જ જીવનનો સંપૂર્ણ ખેલ છે.

હેતુરહિત કાર્ય એક મિશન છે. જો તમે કોઇ આશયથી પ્રેરાઇને કંઇ કાર્ય કરો છો, તો તમારામાં અને મશીનમાં કોઇ ફર્ક નથી.

જો તમે કાર્યરત હોઇને ય આશયરહિત છો, તો તમે પોતે જ એક મિશન છો, એક આદર્શ છો. મશીન બનવું કે મિશન બનવું એ તમારે નક્કી કરવાનું છે. જ્યાં સુધી તમે તમારો હેતુ વચ્ચે લાવ્યા વિના મારા ધ્યેય અનુસાર ચાલતા રહેશો, ત્યાં સુધી હું તમને માર્ગદર્શન આપતો રહીશ. હું જે કહું છું તે કરો અને તમારા આશયમાંથી પ્રેરણા લીધા વિના, તમારી લાલસા અને ભય દ્વારા સંચાલિત થયા વિના. આશય રહિત નિષ્કામ પ્રવૃત્તિ જ પૂર્ણત્વ ભણી લઇ જશે.

## એ જ તલવાર તમારા તરફ પણ તાકેલી છે.

કર્મ કોઇ બક્ષિસ નથી અથવા સજાનો સિદ્ધાંત. લોકો જે દુષ્કર્મ કરે છે એ માટે એમને સજા કરવા પરમાત્માએ અખત્યાર કરેલ એ કોઇ રીત નથી. એ તો તમારી માનસિકતાનું પ્રતિબિંબ છે જે તમને 'સ્વર્ગ અને 'નર્ક' નો આભાસ કરાવે છે.

*એક કથા છે: ટ્રાફિકનું સંચાલન કરતા પોલીસે એક માણસને ખૂબ ઝડપથી ગાડી ચલાવવા માટે રોક્યો. ટ્રાફિક પોલીસ પેલા ડ્રાઇવરને દંડ ફટકારવાની નોટિસ આપવાની જ હતી કે, અચાનક પાછલી સીટ પર બેઠેલી એક સ્ત્રી ચીસો પાડવા લાગી : 'મે કહ્યું હતું કે પોલીસ તમને પકડશે. કોણે તમને આટલી ઝડપથી ગાડી ચલાવવા કહેલું ? જ્યારે જ્યારે મેં તમને ધીમે ચલાવવા કહ્યું, ત્યારે તમે મને ચૂપ રહેવાનો હુકમ કર્યો. હવે કેવા પકડાયા !' ટ્રાફિક પોલીસે પૂછ્યું : 'કોણ છે આ ?' પેલાએ ધીમા સ્વરે કહ્યું : 'મારી પત્ની', ટ્રાફિક પોલીસે દંડની નોટિસ ફાડી નાંખી અને ઉમેર્યું : 'જાઓ આગળ જાઓ, મહેરબાન !' પછી પેલી સ્ત્રી તરફ જોઇને કહ્યું : 'તમને પૂરતી સજા થઇ ગઇ છે !'*

જ્યારે તમે ક્રોધિત થાઓ છો, ત્યારે એનો અર્થ એ નથી કે તમે કોઇ પાપ કરી બેસશો અને એ માટે આવતા જન્મમાં તમને સજા થશે. તમને તમારા ક્રોધની સજા અત્યારે જ થઇ રહી છે. એ ક્રોધ જે તમે કરો છો એ નર્ક છે અને એની યાતના તમે ભોગવો છો. તમે જે માણસ પર ક્રોધ કરો છો એ જેટલી પીડા સહન કરે છે એટલી જ પીડા તમે તમારી અંદર વેઠો છો.

ક્રોધની જે આગ તમે બહાર ઓકો છો એ જ આગ, એટલા જ પ્રમાણમાં તમારી અંદર જલતી રહે છે. સામેના માણસને એ જલાવે કે ન જલાવે, પણ ક્રોધની આગ તમને તો જરૂર જલાવે છે. જે તલવાર બહાર બીજાને કાપે છે એ તલવાર એ જ તીક્ષ્ણતાથી તમને પણ કાપશે. યાદ રાખો, દરેક તલવાર બેધારી હોય છે.

*ભગવાન બુદ્ધના જીવનની એક કથા છે : એક માણસ આવીને ગૌતમ બુદ્ધના મોઢા પર થૂંક્યો. બુદ્ધે ચહેરા પરથી થૂંક લૂછી નાંખ્યું અને પૂછ્યું : 'તમારે હજુ વધુ કંઇ કહેવાનું છે કે બસ આટલું જ?' બુદ્ધના પટ્ટશિષ્ય આનંદ આ જોઇને બહુ ક્રોધિત થઇ ઉઠ્યા. એમનો ક્રોધ એ વાત પર હતો કે એક માણસ આવ્યો અને કોઇ પણ કારણ વિના તથાગત બુદ્ધના ચહેરા પર થૂંક્યો. આનંદે બુદ્ધને કહ્યું, ભગવાન, જો આપ કહો તો હું આ માણસને ઠેકાણે લાવી દઉં. બુદ્ધે જવાબ આપ્યો : 'તમે ભૂલી જાઓ છો કે તમે ભિખ્ખુ છો. એક સંન્યાસી છો. પેલો માણસ તો બિચારો એના ક્રોધનો શિકાર છે. એનો ક્રોધાયમાન ચહેરો જુઓ. એનું આખું શરીર ક્રોધથી કાંપે છે. એ મારા પર થૂંક્યો એ પહેલાં એ શું નાચતો—ગાતો હશે ? એ તો એના ક્રોધમાં પાગલ થઇ ગયો છે. અસ્થિર અવસ્થામાં એ આવ્યો અને મારા પર થૂંક્યો.'*

*'આવી અવસ્થા હોય એનાથી વધુ મોટી સજા બીજી કઇ હોઇ શકે ? અને એણે મને શું મોટું નુકસાન કર્યું ? મારે મારા ચહેરા પરથી થૂંક લૂછવું પડ્યું એટલું જ ને. એ બાબત જરા ય ઉશ્કેરાવાની જરૂરત નથી. નહિતર તમે પણ એ જ પ્રકારના ક્રોધનો શિકાર બની જશો. તમે તમારી જાતને શું કરવા સજા કરો છો ? એ મૂર્ખતા છે. ઉલ્ટું, એ બિચારા પ્રતિ સહાનુભૂતિ અનુભવો ?'*

*પેલો માણસ આ વાર્તાલાપ સાંભળતો હતો. એને આશ્ચર્ય થયું. એ ગડમથલમાં પડી ગયો કે બુદ્ધ કેમ આવી રીતે વર્તતા હતા. એને તો હતું કે બુદ્ધ એના વર્તનથી ક્રોધાયમાન થશે. એ એની અપેક્ષા હતી. એને બદલે અહીં બુદ્ધે જે સંવેદના અને સમજદારી વ્યક્ત કરી એ બાબત એના માટે આઘાત આપનારી બની ગઇ હતી.*

*બુદ્ધે એની સામે જોઇને કહ્યું 'જા, ભાઇ ઘેર જા, તું થાકી ગયો હોય તેવું છે. તારી જાતને તું કાફી સજા કરી ચૂક્યો છે. જે વર્તન તેં મારી સાથે કર્યું એને ભૂલી જા. એથી મને કોઇ નુકસાન નથી થયું. આમ પણ, મારું આ શરીર તો એક દિવસ માટીમાં પાછું મળી જશે. ત્યારે લોકો કોને ખબર શું નહિ કરે. માટે તું ઘેર જા અને શાંત થા. આરામ કર.'*

*પેલો માણસ તો તદ્દન સ્તબ્ધ થઇ ગયો. એ ઘેર તો ગયો. પણ થોડા સમય પછી પાછો આવ્યો અને બુદ્ધના ચરણોમાં નમી પડ્યો. 'પ્રભુ મને માફ કરો,' એણે કહ્યું. બુદ્ધે એને શાંતિપૂર્વક સમજાવ્યો : 'હું તારા પર જરા પણ ક્રોધિત ન્હોતો. તો પછી, હું તને કઇ બાબતે માફ કરું. પણ, તને ક્રોધ મુક્ત અને શાંત થયેલો જોઇને હું ખરેખર ખુશ છું. માત્ર એટલું યાદ રાખ કે ફરી કદી આ રીતે ન વર્તતો. આમ તું તારા પોતાના માટે જ નર્ક ઊભું કરે છે.'*

## કર્મ અને પુનર્જન્મ

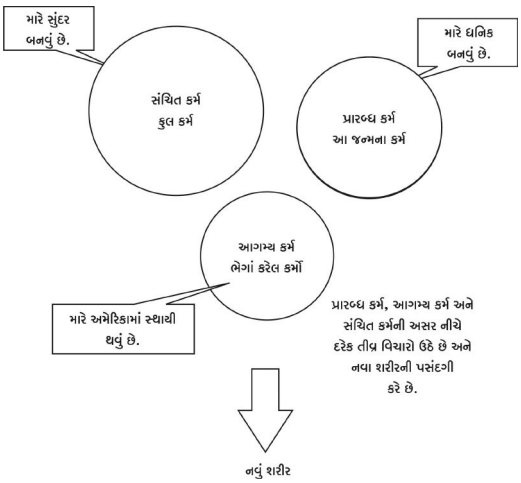
### આપણે આપણો પુનર્જન્મ કઇ રીતે નક્કી કરીએ છીએ ?

એક વખત શરીરમાંથી પ્રાણ નીકળી જાય, પછી ત્રણ ક્ષણમાં એ પોતાની આગામી કાયા નક્કી કરી લે છે.

**ધ્યાનસ્થ સ્થિતિ પ્રારબ્ધ કર્મનો પ્રભાવ ઘટાડવામાં સહાયક બને છે**

મૃત્યુ સમયે જીવન દરમ્યાન જે ત્રણ ખૂબ સુખદ અનુભૂતિઓ થઇ હોય એ સ્મૃતિમાં તરી આવે છે. આગામી કાયા જે આપણે ધારણ કરવા જઇ રહ્યા છીએ એનો આધાર આ ત્રણ અનુભૂતિઓ પર રહે છે.

આ ત્રણ વિચારો આપણાં સંચિત, પ્રારબ્ધ અને અગમ્યના આધાર પર હશે. આના એ આધાર પર નવા જન્મ સાથે પ્રારબ્ધ કર્મ અસ્તિત્વમાં આવશે.




જો વ્યક્તિએ એના જીવનકાળ દરમ્યાન આધ્યાત્મિક જીવન વિતાવ્યું હશે તો એણે એકત્રિત કરેલ સંચિત કર્મમાં ઘટાડો થશે, કારણકે એ સમજણ તેને જાગૃતતા સાથે જીવવામાં મદદ કરે છે. ધ્યાનસ્થ સ્થિતિ પ્રારબ્ધ કર્મનો પ્રભાવ ઘટાડવામાં સહાયક બને છે. એનાથી માત્ર માનસિક સચેતાવસ્થા કે શારીરિક સ્તર પરની જાગરુકતા જ કાર્યરત નથી થતી, પરંતુ એમાં શારીરિક અને માનસિક સ્તર પરની અચેતાવસ્થાને વિશુદ્ધ કરવાની પણ ક્ષમતા છે. તેમ છતાં પણ, કર્મની જે સૌથી મોટી બેંક છે, બધાજ સંચિત કર્મ, એને તો માસ્ટરની કૃપા દૃષ્ટિથી જ ઇચ્છે તો વિલીન કરી શકાય છે.

જેમ જેમ આ ત્રણે કર્મોનો પ્રભાવ ઓછો થતો જાય છે તેમતેમ આગામી જન્મ અમુક યોનીમાં જ થાય એને લગતાં નિયંત્રણ પણ ક્રમશઃ ક્ષીણ થતાં જાય છે. આ ત્રણે કર્મોમાંથી પ્રત્યેક દ્વારા જીવિતાવસ્થાને લગતો એક એવો અનુકૂળ આદેશ આપવામાં આવે છે કે જેથી પુનર્જન્મમાં મળનાર કાયાને એ પ્રકારની જીદંગી જીવવા માટેની સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ થતી રહે એ આવશ્યક બને.

વાત આ રીતની છે. જો હું કહું કેઃ 'મને એવો માણસ મળવો જોઇએ જે અંગ્રેજી બોલી શકતો હોય.' જો હું અંગ્રેજીનો જ આગ્રહ રાખું તો સ્પેનીશ કે જર્મન જાણનારા કરતાં અંગ્રેજી જાણનાર વધુ મળવાની સંભાવના રહે છે. એ જ પ્રમાણે

તમારા ભંડોળમાં ત્રણે પ્રકારનાં કર્મ હોય તો તમારા આગામી જન્મમાં નિયંત્રણોનું પ્રમાણ પણ વધી જશે. ઉદાહરણ રૂપે, તમારાં કુલ સંચિત કર્મોના પ્રભાવ તળે માનો કે તમારી કામના એ હોય કે ''હું ખૂબ સુંદર બનું.'' પણ, તમારા આ જન્મના કર્મ-પ્રારબ્ધ-અનુસાર માનો કે તમારી કામના એમ હોય કે 'હું ખૂબ સમૃદ્ધ બનું' અને તમારા એકત્રિત કરેલ કર્મ- અગમ્ય કર્મ- પ્રમાણે કામના એ હોય કે 'હું અમેરિકામાં વસી જઉં.'

હવે, તમારા આગામી જન્મમાં એવી યોની પ્રાપ્ત કરવી કઠિન છે કે જેમાં તમારી ઇચ્છા અનુસાર આ ત્રણે કક્ષા પામી શકો. પરિણામે બને છે એવું કે આ ત્રણે કામનાઓમાંની જે સૌથી પ્રબળ હોય એની પૂર્તિ કરી શકે એવી યોની, એવી કાયા તમને મળે છે. એકત્રિત થએલ કામનાઓ, એ માટેની માનસિકતા જેનો હવે પૂર્વવર્તી

કાયાએ ત્યાગ કર્યો છે એ જ અપરિપૂર્ણ રહી ગએલી વાસના છે. આ વાસના ઇચ્છાઓ બીજ છે. જેની આપણે અગાઉ વાત કરી ચૂક્યા છીએ.

આ ત્રણે કામનાઓ આભાસ રૂપે એક વાસના તરીકે નજરે પડશે. વાસના એક ટીવી ચેનલ જેવી હોય છે અને કાયા જે વાસનાને સંઘરે છે એ ટીવી સેટ બરાબર છે, જેમાં આ ચેનલ પ્રદર્શિત થાય છે. વાસના કેટલી ગહન છે તથા કાયાનો વાસના સાથે કેવો મેળમેળાપ છે એના પર જીવન ઊર્જા કાર્યરત થવાનું અવલંબન રહે છે. જેમ સેટેલાઇટ ચેનલ સાથે સંકળાએલ ટીવી સેટને વિદ્યુત-ચુંબકીય મોજાં મળે છે એમ વાસનાને પણ કાયા આકર્ષે છે.

જીવન ઊર્જા, જીવાત્મા આગલા ભવના શરીરમાંથી નીકળીને નવા શરીરમાં ત્યારે પ્રવેશે છે જ્યારે નવું શરીર માતૃગર્ભમાંથી અવતરવાનું હોય. આ નવા શરીરની પસંદગી પણ જીવાત્મા જ કરે છે. પુરાતન કાયાના અંધકારનો ત્યાગ કરીને એ હવે માતૃગર્ભના નવીન બોગદામાં પ્રવેશ કરે છે જે પહેલાં જેટલું જ ગાઢ હોય છે. આ નવીન કાયાનું ઘડતર એના માતાપિતાની ઊર્જા પર થએલું હોય છે એટલે એના જીવનપ્રવાહમાં પણ માતાપિતાની સંયુક્ત ઊર્જાનાં લક્ષણો જોવા મળે છે. આગલા ભવની કામનાઓ, વાસનાઓ, માનસિક વૃત્તિઓ વગેરેની ઝલક પણ મળે છે. એ રીતે મા-બાપ બાળકની પસંદગી નથી કરતાં, નવીન બાળક પોતાનાં માતાપિતાની પસંદગી કરે છે.

એક વિશેષ કાયા પસંદ કર્યા પછી જીવાત્માને બીજી જે બે કામનાઓ એનામાં હતી, પણ જેને અનુરૂપ કાયાની પસંદગી એ કરી ન્હોતું શક્યો એને સંતોષવાની રહે છે. પરંતુ અંધકારભર્યા આ સંક્રમણ દરમ્યાન નવીન કાયામાં પ્રવેશ કરતાં પહેલાં જે ગહન પીડા જીવાત્મા અનુભવે છે એ જૂની વાસનાઓની બધી સ્મૃતિઓને વિસારી દે છે. નવા અસ્તિત્વને જૂની વાસનાઓની યાદ નથી રહેતી. આગલા ભવની અપૂર્ણ કામનાઓને પૂર્ણ કરવાને બદલે જીવાત્મા એની નવી કાયામાં નવી કામનાઓ શોધે છે અને વધુ કર્મ એકત્રિત કરે છે.

**તમારા ભંડોળમાં ત્રણે પ્રકારનાં કર્મ હોય તો તમારા આગામી જન્મમાં નિયંત્રણોનું પ્રમાણ પણ વધી જશે.**

હવે જો ત્રણે પ્રકારના કર્મમાંથી એક વિલીન થઇ ગયું હોય, તો પસંદગીનું ક્ષેત્ર નાનું થાય અને જીવાત્મા એની પસંદગી બાબત એકાગ્ર થઇ શકે. એકઠાં થયેલા અગમ્ય કર્મ મિટાવાય અને હાલના અવતારના પ્રારબ્ધ કર્મોનો નિવેડો લાવી શકાય. આ ત્યારે થાય જો વ્યક્તિ જીવનને બરાબર સમજે અને આધ્યાત્મિક તાના ને પંથે ચાલે. માસ્ટરની સહાનુભૂતિભરી દ્રષ્ટિ એનાં સંચિત કર્મોની સંખ્યા પણ ઘટાડશે.

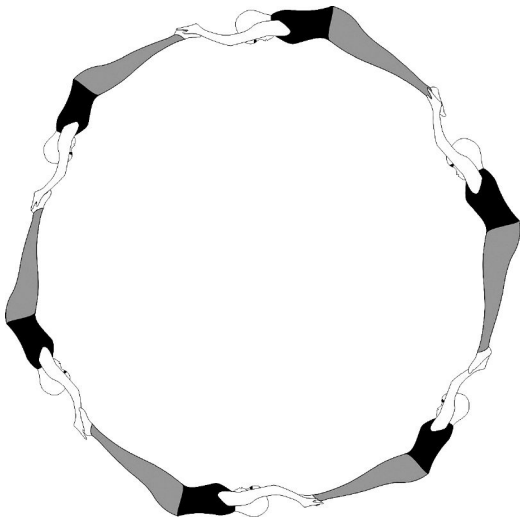
એક વખત સંપૂર્ણ સંચિત કર્મ મટી જાય, પછી બીજી કાયા ધારણ કરવાની કોઇ જરૂરત રહેતી નથી. છતાં જો પુનર્જન્મ થાય, તો એની પાછળ બીજું કોઇ કારણ હોતુ નથી પણ માત્ર આનંદ અને આશીર્વાદ હોય છે. આવો જન્મ સજાગતાપૂર્વક લેવાય છે, કારણ કે એના પર કોઇ કર્મનો પ્રભાવ નથી હોતો. જે જીવન જીવવામાં આવે એ નવા અવતારની લીલા અથવા ક્રીડા હોય છે જેને નવીન અવતાર માણે છે.

## જીવન અને મૃત્યુનું ચક્કર કઇ રીતે શરૂ થાય છે?

દરેકના માટે આપણાં પૂર્ણ સંચિત કર્મ એ પ્રારંભમાં તો એક દૈવી ક્રીડા હતી. પ્રબુદ્ધ ગુરુ માટે તો એ આજે પણ ક્રીડા છે. કારણકે તેમને કોઇ બંધનકર્તા કર્મ નથી હોતું. આ ક્રીડા એટલા માટે છે કે તમે દૈવી ક્રીડા કરો છો.

**બાળક પોતાનાં માતાપિતાની પસંદગી કરે છે.** આપણે જન્મ પસંદગી અનુસાર લીધો. આપણે પ્રારબ્ધ કર્મ ભૂલી ગયા અને અગમ્ય કર્મ એકત્રિત કરવા લાગ્યા. એ રીતે આપણાં સંચિત કર્મોનું ભંડોળ વધારતા ગયા. પછી એ વધેલા બોજને ઘટાડવા આપણે બીજો જન્મ લેવો પડ્યો. જેમાં આપણે નવી કામનાઓ અને નવાં કર્મ એકઠાં કર્યાં. બસ, આ રીતે જનમ-મરણનું ચક્કર ચાલતું રહે છે.

વાત સમજો. જે અગમ્ય કર્મ તમે અકત્રિત કર્યાં છે એ તમારા માટે બંધન રૂપ છે. કુલ કર્મ સમૂહ અને જન્મ સમયનું કર્મ દૈવી ક્રીડા બની શકે છે. જો જન્મ પછી આપણે કોઇ પણ પ્રકારના સંગ્રહિત કર્મ વિના ક્રીડા કરતા રહીએ તો એ દૈવી ક્રીડાની ધારાવાહિકતા જ હશે. બંધન તો માત્ર એકત્રિત કર્મોના કારણે આવે છે.



## શું માણસ એના આગામી જન્મમાં પ્રાણી રૂપે, પક્ષી રૂપે કે જંતુ રૂપે જન્મી શકે કે માત્ર માનવી રૂપે જ ફરી જન્મી શકે ?

આ એક મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રશ્ન છે. આ પ્રશ્નનો ઉત્તર હું સ્પષ્ટ શબ્દોમાં આપવા માંગુ છું. અને કર્મને લઇને આ એક પ્રશ્નની આસપાસ જે તરેહ તરેહની રહસ્યમય કથાઓ ચકરાતી રહે છે એમને હું દૂર કરવા ઇચ્છું છું.

જ્યારે કોઇ માણસ રૂપે એક વખત જન્મ લે છે, ત્યારે એ સામાન્ય રીતે માનવી જીવન પ્રાપ્ત કરતો રહેશે, સિવાય કે એ પોતાની માનસિક ચેતના વિરુદ્ધ જઇને કોઇ કુકર્મ કરી બેસે અથવા શારીરિક, માનસિક કે શાબ્દિક રૂપે હિંસાત્મક કાર્ય કરે. અસ્તિત્વ તો વિવિધ રૂપે – પિતૃરૂપે, નૈસર્ગિક રૂપે, માનવીય ચેતના રૂપે – અભિવ્યક્ત થાય છે. માણસનાં આવાં કાર્યોની ઘનિષ્ઠતા અસ્તિત્ત્વની કાર્મિક નોંધપોથીમાં નોંધાઇ જાય છે. ક્રિયા પોતે મહત્ત્વપૂર્ણ નથી. પરંતુ એની પાછળ રહેલ ઉત્કટતા વધુ મહત્ત્વ ધરાવે છે.

જ્યારે કોઇ પોતાની પૂરી જીંદગી નીચલા સ્તરની મનોવૃત્તિમાં ગુજારે છે ત્યારે એ પ્રાણી રૂપે પુનર્જન્મ પામી શકે છે. દાખલા તરીકે, જો કોઇ આખી જીંદગી માત્ર ખાવામાં અને ઊંઘવામાં ગાળી નાંખે તો એ નવા જન્મમાં પ્રાણી રૂપે જન્મી શકે છે.

જો વ્યક્તિએ અનૂઠી માનવીય અનુભૂતિઓ મેળવી ન હોય – જેવી કે, પ્રેમમાં પડવું, પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરવી, વગેરે – જીવનમાં આવી અનુભૂતિઓ એક વાર પણ ન મેળવી હોય, તો એ પુનર્જન્મમાં પ્રાણી જન્મી શકે. કારણકે માનવશરીર એને મળ્યું હતું, પણ માનવીય અનુભૂતિઓની ચેનલો જાગૃત થઇ ન હોતી.

**જો કોઇ બાબત આપણી માન્યતા પ્રબળ હોય, પણ આ જન્મનું પ્રારબ્ધ એને અપનાવતું ન હોય તો શું આપણે બીજા જન્મ સુધી એ માટે રાહ જોવી ?**

ના, તમે તમારું પ્રારબ્ધ મક્કમ મન અથવા સંકલ્પથી બદલી શકો છો. સંકલ્પ એવી પ્રબળ શક્તિ છે કે એની મદદથી તમે આ જન્મમાં જ પુનર્જન્મ પેદા કરી શકો છો. જન્મમાં જ આવતો જન્મ ઊભો થઇ શકે છે. દાખલા તરીકે, જેમના પોતાના કુટુંબકબીલા છે એવા અનુયાયીઓ એમ મહસૂસ કરે છે કે અમે તો જીમ્મેદારીઓની માયાજાળમાં અટવાઇ ગયા છીએ. એ મને પૂછે છે 'સ્વામીજી, મને એ આશીર્વાદ આપો કે હું કમ થી કમ મારા આગામી જન્મમાં તો તમારી સાથે રહું.' પરંતુ ત્યાર પછી થોડાક જ મહિનાઓમાં આ અનુયાયીઓ અહીં આશ્રમમાં આવીને વસી ગયા હોવાના ઘણા દાખલા છે. સંકલ્પ માટે જે જોઇએ છે એ છે, મક્કમ મનોબળ.

## જીવન-મુક્તિ-પોતાને ઘેર પાછા ફરવું

તમે અસ્તિત્ત્વસાગરમાં એક લહેર સમાન છો. સાગરમાં લહેર આકાશ ભણી ઊંચે તો ઊઠે છે, છતાં એ સાગર સાથે જોડાએલ જ રહે છે. લહેર એમ માની શકે કે મારું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ છે, પણ એ ખોટી માન્યતા છે. એ આકાશ ભણી ઊંચે ઊંઠતી હોય કે સાગરમાં પાછી પછડાતી હોય, રહે છે તો એ સાગરનો જ એક હિસ્સો.

એના આનંદના ઉન્માદમાં જ્યારે લહેર પોતાની આગવી હસ્તી ઉપસ્થિત કરે છે, ત્યારે એના પક્ષે કોઇ અગમ્ય કે સંગ્રૃહિત કર્મ હોતાં નથી. પણ અગમ્ય કર્મ જ્યારે એકઠાં થાય છે, ત્યારે જે શુદ્ધ સંચિત કર્મ હતાં એમને પણ એ ભ્રષ્ટ કરી મૂકે છે. આ સંચિત કર્મ તો આગામી જન્મમાં નામશેષ કરી દેવાનાં હોય છે. પણ ભ્રષ્ટ થયેલાં સંચિત કર્મનો સમૂહ જનમ-મરણનું ચક્કર પેદા કરે છે. અને આ રીતે કર્મનું ચક્ર ફરતું રહે છે.

જે નવી કાયા જીવાત્માએ ધારણ કરી છે એને પ્રારબ્ધ કર્મોની કોઇ યાદ હોતી નથી. માટે, તમને તમારી એ ઇચ્છાઓ યાદ નથી હોતી જેમની સાથે તમે તમારી આગલી કાયાનો ત્યાગ કર્યો હતો. જેનાથી તમે ફરી એ ઇચ્છાઓને તાજી કરો અને આ જન્મમાં એમને પરિપૂર્ણ કરો એનું નામ તપસ્યા છે. અને એના દ્વારા તમે પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરો છો.

તો પછી જન્મ સમયે જ્યારે તમે એ ભૂલી જાઓ છો કે દૈવી ક્રીડાના એક ભાગ રૂપે તમે બહાર આવ્યા છો, ત્યારે શું થાય છે ? જ્યારે કર્મોનો કુલ બોજ અતિશય થઇ જાય છે, ત્યારે તમને ભાન થાય છે, કે 'ક્યાંક કોઇ સમસ્યા ઊભી થઇ છે.' તમે તત્કાળ જાગૃત થઇ જાઓ છો ફરીથી પ્રબુદ્ધ થઇ જાવ છો, આ પુનઃ પેદા થતી જાગરુકતા અને મૂળ સ્તર સાથે ફરી એકાકાર થવું એ જ પ્રબુદ્ધતા છે.

ક્યારેક જ્યારે તમને કોઇ ખરાબ સ્વપ્ન આવે છે, ત્યારે પ્રથમ તો એટલો જ વિચાર આવ્યો હશે કે મને સ્વપ્નું આવ્યું. પછી તમે ખરેખર જાગૃત થાવ છો. મને સ્વપ્નું આવ્યું એ ખ્યાલ હવે એક પ્રકારની જાગરુકતામાં પરિવર્તિત થાય છે. જાગૃત થવું એ પ્રબુદ્ધતા છે. તમે માન્યું કે તમે સ્વપ્ન જુઓ છો પણ આ સમસ્ત જગત એક સ્વપ્ન છે. આ સમજ તમને આ કૃત્રિમ જગતનો પરિત્યાગ કરવા ભણી દોરી જાય છે અને એ વાસ્તવકતાની સમજ એ જ પ્રબુદ્ધતા છે. આ જગતમાં એક જ પ્રકારના અનુભવ થતા રહે છે અને અંતે માણસ એનાથી કંટાળી જાય છે. એને કારણે પણ એવી આશંકા પેદા થાય છે કે હું સ્વપ્ન તો નથી જોઇ રહ્યો. ત્યારે તમને

વૈશ્વિક ગતિવિધિઓ બાબત શંકા થવા લાગે છે અને વિશ્વમાં કાલ સુધી જે આશાસ્પદ લાગતું હતું એમના વિશે પણ સંદેહ થાય છે.

આ એ અખબારી જાહેરાતો જેવી વાત છે જેમાં રમણીય સમુદ્ર તટ બતાવવામાં આવે, તટ પર સહેલાણીઓ માટે સરસ હોટલ હોય જ્યાં સ્વાદિષ્ટ ખાદ્ય વાનગીઓ મળે, અને, બધુ સ્વર્ગ સમાન સુખદાયી લાગે. પણ, તમારા મનમાં થોડી શંકા જરૂર જાગશે કે સો લોકો અહીં આવે તો ઘણાને આ જગ્યા એટલી આનંદદાયક ન લાગે જેટલી તમને લાગે છે. આવી જ વાત જીવનમાં ઘટે છે. તમારું મન સ્વપ્ન તો માણે છે. પણ એકેય સાકાર થતું નથી.

## કર્મથી છૂટકારો મેળવવાની રીત

### છુટકારો મેળવવા પુનર્જીવન

અત્યાર સુધી આપણે જે કંઇ ચર્ચા-વિચારણા કરી એ કર્મોનો બોજ વધતો કઇ રીતે અટકાવવો એ બાબત હતી. પણ હવે, કર્મથી છુટકારો મળે એ વિશે હું તમને એક સરળ રીત બતાવીશ. આ પળથી જ તમારા જીવનના બધા અનુભવ યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારા ભૂતકાળના દિવસો, છેક બાલ્યકાળના, એ તરફ જાઓ. જે કંઇ યાદ કરી શકો એ બધું જ યાદ કરો.

જે ન કરી શકો એની ચિંતા કરવાની જરૂરત નથી. જે નથી કરી શકતા એ માત્ર અવશેષ છે. એ તમારા જીવનમાં બહુ ઊંડું ઊતર્યું ન્હોતું અને માટે એ તમારી સ્મૃતિમાં ટક્યું નથી. આ રીતનો એક વર્ષ સુધી પ્રયોગ કરતા રહો. વીતી ગએલા જીવનને આ રીતે પુનઃ જીવવું એ કર્મોની માયાજાળથી છુટકારો પામવાની સરસ પ્રક્રિયા છે.

બીજા સ્તર પર આવે છે, લાઇફ બ્લીસ મેડિટેશન કાર્યક્રમ – નિત્યાનંદ સ્ફુરણ પ્રોગ્રામ જેનું લક્ષ્ય વ્યક્તિનું કર્મ નામ શેષ કરવું. આ પ્રવૃત્તિ એવી છે કે જાણે કોઇ પ્રબુદ્ધ ગુરુની છાયામાં સંપૂર્ણ આધ્યાત્મિક સ્નાન ક્રિયા કરતા હોઇએ.

## દેવતાઓ અને જીવનમુક્ત ગુરુઓ- કર્મનું નિવારણ કરવાના માર્ગ

એક એવો રસ્તો પણ છે જેના દ્વારા આપણે ખુદને ફરીફરી એ યાદ દેવરાવી શકીએ કે નવાં કર્મ એકત્રિત ન કરો તથા જૂનાં સંગ્રાહિત કર્મોના પ્રભાવ તળે આવ્યા વિના જીવી શકાય. પ્રથમ પગલું છે એ સ્પષ્ટ સમજ હોવી કે એક ઉન્નત ચેતનાની ઉપસ્થિતિમાં કર્મ શક્તિહીન થઇ જાય છે.

આમ આદમી અને પ્રબુદ્ધ ગુરુ વચ્ચે એક મહત્ત્વપૂર્ણ તફાવત છે. આમ આદમીમાં એ શક્તિ નથી હોતી કે એના પોતાના મનોરથ અનુસાર એની કાયાને જીવંત કરી શકે. એની કાયા યા તો જીવંત હોય છે અથવા મૃત. કાયા પર વ્યક્તિનું સંપૂર્ણ નિયંત્રણ નથી હોતું.

પણ પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિના નિયંત્રણમાં એની કાયા હોય છે. એ પોતાની કાયાને જીવંત પણ કરી શકે છે, અથવા વિશ્રામ લઇ શકે છે. અને આ શક્તિના કારણે એ અન્ય કાયાને પણ જીવંત કરી શકે છે. જ્યારે એક પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિ એક પથ્થર કે ધાતુને જીવંત કરવા ઇચ્છે છે, ત્યારે એ પથ્થર કે ધાતુ એના પોતાના 'સ્વ'ની જ અભિવ્યક્તિ બની જાય છે.

આપણાં પ્રમુખ પારંપારિક મંદિરોમાં જે દેવદેવીઓ છે એમને ઊર્જા પ્રદાન કરી છે પ્રબુદ્ધ આત્માઓએ. થીરુવન્નામલાઇમાંથી અરુણાગીરી યોગીશ્વર,

ચિદામ્બરમમાંથી પાતંજલિ, થંજાવુરમાંથી કરુરાર, તીરુપતીમાંથી કંગનાવાર અને મદુરાઇ માંથી મીનાક્ષી જેવા પ્રબુદ્ધ ગુરુઓએ વિવિધ મંદિરોમાંનાં દેવદેવીઓ ને ઊર્જા બક્ષી છે.

અને માટે એમ મનાય છે કે દેવદેવીઓ એ પ્રબુદ્ધ આત્માઓનું પ્રતિરુપ છે. પ્રબુદ્ધ આત્માઓ ભૌતિક કાયા છોડીને અદ્રશ્ય થઇ જાય તો પણ અનુયાયીઓ દેવદેવીઓની સેવા કરતા રહે છે. દેવ કે દેવીની કાયા એ ગુરુની કાયા જ ગણાય છે. એ પ્રમુખ કારણ છે કે જેને લઇને જે ભક્તિ પ્રબુદ્ધ આત્માઓ પ્રતિ વ્યક્ત થાય છે એ જ ભક્તિ દેવદેવી પ્રતિ પણ વ્યક્ત થાય છે.

ઉદાહરણ છે : અરુણાગીરી યોગેશ્વરના અનુયાયીઓ સદીઓથી અરુણાચલ મંદિરમાં પણ એ જ ભક્તિભાવપૂર્વક જાય છે. તમે એ પણ જોશો કે જે કંઇ આદરપૂર્વક ગુરુના ચરણે ધરવામાં આવે છે એ દેવના ચરણે પણ ધરાવાય છે.

કાયાનો ત્યાગ કર્યા પછી પણ જે દેવને એમણે ઊર્જા બક્ષી હોય એના માધ્યમ દ્વારા ગુરુ નિરંતર અનુયાયીઓ માટે ઉપલબ્ધ હોય છે. દાખલા રૂપે, મારા જીવનકાળ દરમ્યાન મારું ભૌતિક અસ્તિત્વ દરેક વખતે દરેક સ્થળે સંભવિત નથી હોતું. માટે આ દેવદેવીઓ જ્યાં હું ઉપસ્થિત નથી ત્યાં મારું કાર્ય આગળ વધારવા હાજર છે. તેઓ મારું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.

દેવદેવીઓને એમનું પોતાનું સ્વતંત્ર ડહાપણ છે. આ દૈવી તત્ત્વોમાં ઊર્જા ઉત્પન્ન કરવી એ પણ એક મોટી પ્રક્રિયા છે. બાળકને જન્મ આપવા જેવું કઠિન કાર્ય. આ દૈવી તત્ત્વો તમારી પ્રાર્થના પ્રતિ તત્કાળ પ્રતિભાવ આપે છે. જો તમે ખુલ્લા, હશો, તો એ તમારી સાથે સીધા સંપર્કમાં આવશે.

જો તમે અમારી પૂજા જુઓ અને આશ્રમની દિનચર્યા જુઓ, તો તમે જોશો કે સવારે પ્રમુખદેવતાને જગાડવા પ્રભાતિયાં ગવાય છે. પછી, દેવતાના વાળ ઓળવા માટે એક નાની વાડકીમાં તેલ અપાય અને દેવતાના દાંત સાફ કરવા એક નાના કપમાં દંતમંજન પાવડર પણ અપાય. પછી દેવતાને સ્નાન કરાવે અને તાજાં, ઇસ્ત્રી કરેલાં કપડાં પહેરાવે. લગભગ આ પ્રકારની જ સેવા ગુરુની પણ થતી હોય છે. પછી એમને ભોજન આપે અને સાંજે આરતી ઉતારવામાં આવે. રાત્રે દેવતાને શાનપૂર્વક સૂવરાવી દે.

સમજી લો કે,આ ઘટનાક્રમથી ન તો દેવતાના કે ન ગુરુના મોભામાં કોઇ જાતનો વધારો થય છે. દેવતા સાથે જીવવાની એ એક પ્રથા છે. ભગવાનનું મહત્ત્વ દર્શાવે છે. ગુરુનું અસ્તિત્વ પૂજા દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. દરરોજ પૂજા થાય છે કારણ કે ભગવાનની હાજરીનું દરરોજ સ્મરણ કરવાની એ ટેકનીક છે.

## નિત્યમ્-ધ્યાનમ્-આનંદમ્

અગમ્ય કર્મોનો સમૂહ એકત્રિત ન થાય એ માટે જરૂરી છે જીવન સમાધાન. એને હું નિત્યમ્ (અનંત) કહું છું કારણકે એ માટેની વિધિ તમે દરરોજ કરો છો. આ જન્મનાં કર્મ વિલીન કરવા માટે તમારે ધ્યાન (મેડિટેશન) કરવું જોઇએ, અને તમે જુઓ છો કે આ કારણસર આપણી મોટા ભાગની મેડિટેશનની ક્રિયાઓ મૂળતઃ શ્વાચ્છોશ્વાસ પર આધારિત છે. શ્વાસની આવનજાવનમાં પરિવર્તન લાવવું, એ ક્રિયાને ઝડપી બનાવવી અથવા ધીમી પાડવી અથવા અમુક સમય સુધી રોકી રાખવી, વગેરે ધ્યાનસ્થ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટેની આપણી કાર્યપ્રણાલી શ્વાસના આવાગમન પર આધારિત છે. પરંતુ અંતે તો જે એક તત્ત્વ સંપૂર્ણ કર્મોને ઓગાળી નાંખે છે એ ગુરુની કરુણા અથવા (દિવ્ય આનંદ) છે.

માટે સમજી લો, કર્મ હકીકતમાં તમારા વિચાર વાણી અને કરણીનું પરિણામ છે, જે ગહન અજ્ઞાનમાંથી ઉદ્‌ભવે છે. એને લઇને તમે વારંવાર એ જ કંટકભર્યા પથ પર ચાલી નીકળો છો. આ ચક્રમાંથી છુટકારો મેળવવાનો ઉપાય છે ગુરુના ઉપદેશોનું મનન કરીને જીવન ચેતનાવસ્થાના ઉચ્ચ સ્તર પર જીવવું.

## કર્મ વિષે ખોટી માન્યતાઓ

### પ્રશ્નઃ પરોપકારી સેવા કરવાથી શું આપણાં કર્મ ઓગાળી શકાય ?

સામાજિક સેવા કરવા પાછળ રહેલ પ્રેરક તત્ત્વ કયું છે એ તમારે જોવું જરૂરી છે. ખરેખર તો તમારું પોતાનું નિષ્પક્ષ નિરીક્ષણ કરો. સેવા કરીને તમે શું પામવા માંગો છો ? જો તમે સારાં કામ નહિ કરો તો તમારે નર્કમાં જવું પડશે એવો ભય તમારું પ્રેરક તત્ત્વ છે ? એક ખ્યાતિ, સામાજિક પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા પ્રેરે છે ? કે પછી તમને વ્યસ્ત રાખે એવું કંઇક જોઇએ છે ? મૃત્યુ પછી એક સારો ભવ મળે એની ખેવના કારણ છે ભૂત? આગામી જન્મ વધુ સારો હોય એ પ્રેરે છે ?

જો ભય અથવા કામના તમને પ્રેરે છે, તો સેવા કરવાનો મનોઆનંદ તમે કદી નહિ મેળવી શકો. તમારું એક અંગ સેવા કરતું હશે , તો બીજું આ સેવામાંથી લાભ શું મળે એની ગડમથલમાં રહેશે. એટલે તમે સેવા કાર્યમાં પૂર્ણતઃ ઓતપ્રોત નહિ થઇ શકો. અને તમને એનો પૂર્ણ સંતોષ પણ નહિ મળે.

આ ક્રિયા પણ બંધનકર્તા બને છે. બાહ્ય દૃષ્ટિએ સામાજીક દૃષ્ટિએ, કાર્ય સારું અને બંધન મુક્ત દેખાશે. પણ તમારા અંતરતમમાં ડોકિયું કરીને તમે જોઇ શકશો કે એવું નથી. માનવજાત પરિણામલક્ષી કાર્યોની આસપાસ ઝૂલતી રહે છે. આ વાત સેવાને પણ લાગુ પડે છે. સેવાકીય કાર્ય વખતે તો કમ થી કમ પૈસા કે પ્રતિષ્ઠાનો ખ્યાલ ન કરો. તમારી ઊંચી છાપ વિકસાવવાનો પણ વિચાર ન કરો. તમારું મહત્ત્વ દર્શાવવાનો હેતુ પણ ન રાખો.

એક કાર્ય કરવાનું છે અને એ કરવા માટે કરો. કોઇ યોજના ન બનાવો. સેવા કરવી છે અને એ ક્યાંય પણ કરો. એ જાતની સેવા તમારી અંદર વિપુલ શક્તિ ઉત્પન્ન કરશે. દિવસમાં કમ થી કમ અર્ધો કલાક તો કંઇક નિષ્કામ કાર્ય કરો. જેમાં તમારી જાત માટે ન તો ફળ કે મળનાર લાભની કોઇ વાત હોય ત્યારે તમને સેવા કર્યાનો ખરો આનંદ પ્રાપ્ત થશે.

ગહન સમજણ, જાગૃતિ અને કમ સે કમ એક ચેતનાની એક ઝાંખી દ્વારા જ કર્મના પ્રભાવને ઓગાળી શકાય.

### પ્રશ્ન : જ્યારે કોઇ અકસ્માતથી કે આત્મહત્યા કરીને અકાળ મૃત્યુ પામે છે ત્યારે શું થાય છે ?

અકાળ મૃત્યુ થાય છે ત્યારે આત્માને કુલ જેટલો સમય જીવવાનું હતું એટલો બાકી રહી ગએલો સમય બીજું શરીર ધારણ કરે તે પહેલાં અટકી જવું પડે છે. આત્મહત્યાના મામલામાં, સામાન્ય રીતે થવી જોઇએ એના કરતાં ઘણી વધુ વેદનાદાયક પીડા થતી હોય છે. આ એવી સ્થિતિ છે જ્યારે તમારી સામે ભાતભાતનાં ભોજન ભરેલી થાળી હોય, પણ એ આરોગવા માટે ન તો કાયા હોય કે ન હાથ હોય !

અકસ્માતના દાખલામાં આત્માને શરીરરહિત વિચરવું પડે છે. પણ જે પીડા આત્મહત્યાના દાખલામાં થાય છે એવી પીડા નથી હોતી. આત્મા એ

ચેતનાવસ્થામાં જીવે છે જે અવસ્થામાં જો એ જીવિત હોય, તો હોત. બીજી કાયા મળે એની એ માત્ર રાહ જુએ છે.

## પ્રશ્ન : પૂર્વજન્મમાં પુનરાવર્તન સુરક્ષિત અને લાભદાયી હોય ખરા ?

પૂર્વજન્મનાં કાર્યોનું પુનરાવર્તન કોઇ પ્રબુદ્ધ આત્માના માર્ગદર્શન વિના ન થવું જોઇએ. એની અસર એટલી ઘેરી હોય છે કે એ આ જન્મ પર પણ છાપ પાડે છે. દા.ત. કે પૂર્વજન્મમાં તમે એક અંધ વ્યક્તિ હો અને પછી જો એનું પુનરાવર્તન ઘટે તો તમે આ જન્મમાં પણ અંધ બની શકો છો.

પ્રબુદ્ધ આત્મા પણ પુનરાવર્તન પામે તો એ કર્મોની અસર તળે આવશે જે મૂળતઃ પૂર્વજન્મવાળી કાયાના હતાં. પૂર્વજન્મની છાયાથી મુક્ત થવા માણસે એ સમજવું પડે કે કઇ રીતે બહાર આવી શકાય, પૂર્વજન્મના સંસ્કારો દૂર કરી શકાય અને તેને બંધ કરી શકાય.

## પ્રશ્ન : જો ગુરુ કર્મ મુક્તિ અપાવે, તો પણ આપણે વેદનાભર્યા તબક્કાથી ગુજરવું પડે ?

જો ગુરુ કર્મ દૂર કરે, તો પણ આપણે એને વેદનામય અનુભૂતિ કહીએ છીએ. હકીકતમાં, જે વેદના દૂર થતાં અનેક પુનર્જન્મ થયા હોત એ ગુરુ થોડી પળોમાં દૂર કરે છે. એટલે તુલનાત્મક દૃષ્ટિએ કોઇ વેદના છે જ નહિ.

શારદા દેવી કહે છે કે ગુરુ જ્યારે પૂર્વજન્મના સંસ્કાર દૂર કરે છે ત્યારે હાડકું ભાંગ્યાની તીવ્ર પીડા સામે એ તો સહેજ ટાંકણી ઘોંચાઇ હોય એવી અનુભૂતિ છે.

# મૃત્યુ એક ઉત્સવ છે

આજે, જો કર્મને લઇને આપણે વધુ ચિંતિત છીએ તો એનું એક કારણ એ છે કે આપણને મૃત્યુનો ડર લાગે છે. એ એક આદ્વિમ ડર છે. જે કંઇક એવી અનુભૂતિનો ડર છે જેનાથી આપણે સાવ અજાણ છીએ. મૃત્યુ પછી આપણે છીએ તેના કરતાં વધુ સારી સ્થિતિમાં હોઇએ એવી ઇચ્છા આપણને આ જીવનમાં વિવિધ કાર્યો કરવા પ્રતિ પ્રેરે છે. અથવા ડર એ વાતનો છે કે મૃત્યુ પછી છીએ તેના કરતાં ખરાબ સ્થિતિમાં ન હોઇએ. શરીર અને મનને છોડવાનો આ ડર સદીઓથી હયાતીમાં છે.

## યયાતિની કથા

આપણા મહાકાવ્ય મહાભારતમાં એક કથા છે : યયાતિ નામનો એક રાજા હતો.લગભગ સો વર્ષ સુધી એ બહુ સુખચેનમાં જીવ્યો, રાજપાટ ભોગવ્યું, જીંદગીની બધી શારીરિક અને માનસિક સુખ સુવિધાઓ ભોગવી. સો વર્ષ અંતે યમ રાજા યયાતિને લઇ જવા આવ્યા. યયાતિ માટે હવે પૃથ્વીનો ત્યાગ કરવાનો સમય આવી ગયો હતો. રાજાને તો યમને જોતાં જ ધ્રાસ્કો પડયો અને એની આંખોમાં આસું આવી ગયાં. 'મને લઇ જવા તમે આટલા વહેલા કેમ આવી ગયા? અને તે પણ અચાનક ? કોઇ જાતની જાણ કર્યા વિના? હજુ તો હું મારી પૂરી જીંદગી જીવ્યો જ નથી. મને થોડો વધુ સમય આપો.'

યમે કહ્યું, જીવનને એના નિર્ધારિત સમય કરતાં વધુ જીવવા દેવાની કોઇ જોગવાઇ નથી. પણ યયાતિએ થોડો સમય વધુ જીવવા દેવા માટે આજીજી કરી. છેવટે યમે કહ્યું કે જો યયાતિ માટે એમનો કોઇ પણ પુત્ર પોતાનું જીવન આપવા તૈયાર હોય તો રાજાને એટલો સમય વધુ મળી શકે.

યયાતિએ પોતાના એક પુત્રને બોલાવ્યો ને બધી વાત કહી. પુત્રે કહ્યું, હું આપીશ મારું જીવન. જો મારા પિતાને જીવવા મળતું હોય તો અને પુત્રે પોતાનું જીવન અર્પી દીધું. યમે યયાતિને બીજાં સો વર્ષ જીવવાની મંજૂરી આપી.

યયાતિ ફરીથી જીવન પહેલાંની જેમ આનંદપૂર્વક જીવવા લાગ્યો. બીજાં સો વર્ષ વીતી ગયાં. સો વર્ષને અંતે યમ ફરી આવી પહોંચ્યા. ફરી યમને આજીજી કરી કે હજુ મને થોડું વધુ જીવવા દો.

**આપણી સાહજિક માનસિકતા છે કે આપણે બદલાવનો પ્રતિકાર કરીએ છીએ અને મૃત્યુ આપણા જીવનમાં આવતો એક આકસ્મિક બદલાવ છે.**

યયાતિનો બીજો એક પુત્ર પોતાનું જીવન આપવા તૈયાર થયો. યમે યયાતિને બીજી એક તક આપી. યયાતિને બીજાં સો વર્ષ જીવવાની મંજૂરી મળી. એણે બીજાં સો વર્ષ મોજમજામાં ગાળ્યાં. ફરી યમરાજા આવી પહોંચ્યા. ફરી રાજાએ વધુ સમય માટે આજીજી કરી. આ વખતે યમે ના પાડી દીધી.

બલ્કે, યમે કહ્યું, 'ઓ રાજા! તું શું એમ માને છે કે તેલ રેડીને તું ભભકેલો અગ્નિ ઓલવી શકશે? તારું શું એવું માનવું છે કે જીવન ફરી ફરીને લંબાવવાથી તું તારી બધી કામનાઓ પરિપૂર્ણ કરી શકશે?' અને એ શબ્દો સાથે યમે રાજા યયાતિને સમજાવી દીધું કે મૃત્યુ અનિવાર્ય છે. આખરે યયાતિની સમજમાં આવ્યું કે મૃત્યુ ટાળી ન શકાય. અને આખરે એનો આત્મા પરમ તત્ત્વના ચરણોમાં વિલીન થઇ ગયો.

ભૌતિક ભોગવિલાસ દ્વારા પૂર્ણતા પ્રાપ્ત નથી થતી. જો તમે જીવન સંપૂર્ણપણે નથી જીવ્યા, તો તમે નિખાલસતાપૂર્વક મૃત્યુને સ્વીકારી લેવા પણ તૈયાર નથી હોતા. માત્ર ઇંદ્રિયસુખો ખાતર જીવીને, ભોગવિલાસમાં રાચીને, અને તમારી મનસ્વિતા પ્રમાણે એને મતલબ પૂર્ણપણે જીવવું નથી. પણ, જ્યારે તમે ખરેખર પૂર્ણપણે જીવન જીવો છો, ત્યારે આપોઆપ મુકિત પામો છો.

## આપણને મૃત્યુનો ડર કેમ લાગે છે ?

આપણી સાહજિક માનસિકતા છે કે આપણે બદલાવનો પ્રતિકાર કરીએ છીએ અને મૃત્યુ આપણા જીવનમાં આવતો એક આકસ્મિક બદલાવ છે. ગુરુ ચુઆંગ ત્ઝુ કહે છેઃ 'આગામી વર્ષોમાં જીવિત રહેવાની આપણી તૃષ્ણા આપણને વર્તમાનમાં જીવવા નથી દેતી.

આપણે ડરીએ છીએ કારણ કે આપણે જાણતા નથી કે આપણે કોણ છીએ. એ ઓળખનો આધાર આપણા કુટુંબકબીલા પર, સંબંધો, કામકાજ, ધનદોલત, સામાજીક, પ્રતિષ્ઠા વગેરે પર છે. મૃત્યુ આવે છે ત્યારે એક જ ઝપાટે આ બધું મિટાવી દે છે. અને એ સાથે સાથે આપણી ઓળખ માટે પણ આપણે એમ માનીએ છીએ કે જે કંઇ મારું છે એ મૃત્યુ મારી પાસેથી છીનવી લે છે.

મૃત્યુ વિશેની આપણી આ સમજ કે ગેરસમજ, મૃત્યુને એક ડરામણો, ત્રાસદાયક અનુભવ બનાવી દે છે. જે માણસ મૃત્યુનો પ્રતિકાર કરે છે એ જીવિત અવસ્થામાં હોય ત્યારે જ મૃતપ્રાય બની જાય છે. એ પળપળ મરતો રહે છે કારણકે એને મૃત્યુનો ખ્યાલ સતત પજવતો રહે છે. જ્યારે હું 'મૃત્યુ' શબ્દ ઉચ્ચારું છું, ત્યારે હું માત્ર ભૌતિક મૃત્યુની વાત નથી કરતો. કંઇ પણ ખોવું એ એક પ્રકારનું મૃત્યુ છે. તમારું સુખદમય જીવનચક્ર ખોવું એ પણ મૃત્યુનો એક પ્રકાર છે. તમારા કોઇ નજદીકના સંબંધીને ખોવો એ પણ એક જાતનું મૃત્યુ છે. એ સમજી લો કે કોઇ પણ જાતની ક્ષતિહાની મૃત્યુ સિવાય બીજું કશું નથી.

બે મુદ્દા છે : એક, મૃત્યુ છે જે આપણો જીવન કાળ સમાપ્ત થયે આવે છે, અને બીજું માનસિક મૃત્યુ. સાચું મૃત્યુ તો માત્ર એક વાર જ આવે છે પણ માનસિક મૃત્યુ જેનું એક સ્થાયીપાસું છે મૃત્યુનો ડર, એ પૂરા જીવનકાળ દરમ્યાન વ્યાપ્ત રહે છે. મૃત્યુનો વિચાર અને એનો ડર આપણા સમસ્ત જીવન

ધડતરનું માળખું નિર્ધારિત કરે છે.

આપણી કાયાનો પ્રત્યેક હિસ્સો કોઇ ને કોઇની સાથે સંકળાએલો તો છે જ. એ રીતે આપણું અસ્તિત્વ માત્ર વ્યકિતકેન્દ્રિત નથી, એકાકી નથી. આપણે એકબીજા સાથે સંકળાએલા છીએ. જ્યારે આપણે આપણા કોઇકને અથવા આપણું કંઇક ગુમાવીએ છીએ, ત્યારે તીવ્ર પીડા અનુભવીએ છીએ. દરેક ક્ષતિ જે તમે અનુભવો છો એને હું મૃત્યુ કહું છું. મૃત્યુનો ડર બેસ્તર પર રહે છે. એક, અવિચ્છિન્નતા જાળવી રાખવાનો ડર; બીજો, બધા પ્રયાસો છતાં વિચ્છિનતા થપ્પડ મારે એનો ડર. 'માટે હવે શું' ? એ ભય આપણને સતત સતાવે છે.

## મૃત્યુના રહસ્યમાં જીવનનો જવાબ રહેલો છે

એક વખત અમેરીકામાં એક મહિલાએ સ્વામી વિવેકાનંદને પૂછયું: 'જીવન શું છે ?' વિવેકાનંદે કહ્યું, મારી સાથે ભારત આવો ત્યાં હું તમને જીવનનો મર્મ સમજાવીશ. મહિલાએ કહ્યું: 'તમે મને શું સમજાવશો?' સ્વામીજીનો જવાબ હતો : 'હું તમને એ શીખવીશ કે મૃત્યુને શી રીતે આવકારવું.'

જો તમે મૃત્યુનો ભેદ જાણતા હશો, તો તમારા જીવનની ગુણવત્તા જુદી હશે. દરેક વસ્તુ પ્રતિ તમારું વલણ અને સમજદારી બેઉ બદલાઇ જશે.

મૃત્યુ જીવનનો અંત છે એમ દર્શાવવાનું માધ્યમ નથી. એ જીવન સંબંધી એક ગહનગંભીર સમજદારી આપે છે. જો મૃત્યુને કઇ રીતે સ્વીકારવું એ તમને સમજાઇ જાય, તો તમે જાણી લેશો કે કેવી રીતે જીવવું. જીવવું તો જીવનને કઈ રીતે જીવવું એ પણ સમજાશે. અને આ જીવનનો ત્યાગ કરવો એ બંને એક જ સિક્કાની બે બાજુ છે. એક વાર તમે મૃત્યુના મર્મને સમજી લેશો, પછી તમારું જીવન પૂરેપુરું બદલાઇ જશે.

**જન્મ અને મરણના દૂષિત ચકથી છુટકારો મેળવવાનો એક જ ઉપાય છે : પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરો.**

## મૃત્યુમાં પ્રવેશ

મોટે ભાગે બધી પરંપરાઓએ મૃત્યુ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા પ્રયાસ કર્યો છે. પણ, એક એવું દળ નીકળ્યું જેમાં ખરેખર કુશળ લોકો હતા, અંતર્જ્ઞાની હતા, અને એ પણ ઘણા સંઘર્ષ પછી એ વાત સમજી શકયા કે આપણે મૃત્યુને સમજવાનો પ્રયત્ન ખોટી દિશામાં કરી રહ્યા હતા. એમણે તદ્દન ઉલ્ટો અભિગમ અપનાવવાનો નિર્ણય લીધો. મૃત્યુને એના સાચા અર્થમાં સમજવા એક જુદી રીત અપનાવી. એમણે ધ્યાનસ્થ અવસ્થાને એક એવી પ્રક્રિયા રૂપે કામમાં લીધી જે રીતે કરવાની બીજા હિંમત કરી ન્હોતા શકયા. આ ગહન સમજદારી હાંસલ કરનારા ઉપનિષદ યુગના ઋષિ-મુનિઓ હતા, જેમણે કઠોપનિદમાં મૃત્યુ નામક અવસ્થા સંબંધી એમનું બધું સંશોધન સંગ્રહિત કર્યું છે.

આ ઋષિઓએ મૃત્યુ પર ગહન સંશોધન કર્યું અને અંતે એ નિષ્કર્ષ પર આવ્યા કે મૃત્યુનો પ્રતિકાર કરવાથી ન તો એની ગહેરાઇ સમજી શકાય છે કે ન એને અટકાવી શકાય છે. મૃત્યુને રોકવાનો પ્રયત્ન કરીને તમે એનાથી પર જઇ નહિ શકો. જન્મ અને મરણના દૂષિત ચક્રથી છુટકારો મેળવવાનો એક જ ઉપાય છે : પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરો. મૃત્યુનો ભય ત્યાગીને એના પ્રભાવ-ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરો.

**પુનઃ શરૂઆત કરવાના નિર્ણયને આપણે મૃત્યુ કહીએ છીએ.** એ પણ સમજી લો કે મૃત્યુનો પ્રભાવ તમારા પર છે કારણકે તમારી એના વિશે એક પૂર્વનિર્ધારિત માન્યતા છે, એક પ્રતીતિ છે. જો થોડો સમય કાઢીને મૃત્યુને લગતા તમારા ભયમાં જરા ડોકિયું કરી જુઓ, તો તમને સમજાશે કે તમારા જીવનમાં હકારાત્મક પરિવર્તન લાવી શકવાની ક્ષમતા એનામાં છે. તમને એ પણ સમજાશે કે મૃત્યુ જીવનવિરોધી નથી, પણ જીવનપૂરક છે.

મૃત્યુ એક પ્રકારનો ગહન વિશ્રામ છે. એ જૂનાનો ત્યાગ કરીને નવાનો પ્રારંભ કરે છે. જ્યારે તમારો જીવાત્મા જાણી લે છે કે જે આ કાયા દ્વારા તે પ્રાપ્ત કરવા માંગે છે એ કરી નથી શકતો, ત્યારે એ આ જન્મનો અંત આણીને નવી દિશામાં આગળ વધે છે. આ આગળ વધવાની ક્રિયાને આપણે મૃત્યુ કહીએ છીએ.

## રહસ્યોનું રહસ્ય

આપણા મહાગ્રંથ મહાભારતમાં એક સરસ કથા છે :

*એક વખત યુધિષ્ઠિરને યક્ષે પૂછ્યું : 'આ પૃથ્વી પર સૌથી વધુ રહસ્યમય શું છે ?' યુધિષ્ઠિરે કહ્યું : 'યમના દૂત દરરોજ કેટલીયે જીંદગીઓ અહીંથી લઇ જાય છે.છતાં, જે અહીં ઉપસ્થિત છે એ લોકો તો એ રીતે વર્તે છે કે તેઓ અમરત્વ પામીને આવ્યા હોય.*

આપણે સદા એમ માનતા હોઇએ છીએ કે આપણે નહિ, કોઇ બીજાનો મૃત્યુકાળ આવી પહોંચ્યો છે. મૃત્યુ બાબત બે વાતો નિશ્ચિત છે. એક, દરેકનો સમય આવે એટલે એનું નિધન થવાનું જ છે. અને બીજું, આ સમય કયારે આવશે તથા મૃત્યુ કઇ રીતે અને કેવી પરિસ્થિતિમાં થશે એ કોઇ નથી જાણતું. પણ જે અવતરે છે, એ દરેક અવસાન પામે છે. એ જીવનનો સ્વભાવ છે.

*ભગવાન બુદ્ધના જીવનનો એક પ્રસંગ છે:*

*એક વખત ગૌતમ બુદ્ધ પાસે એક સ્ત્રી એના મૃત પુત્રનું શબ લઇને આવી. એ એનો એક માત્ર પુત્ર હતો અને તેના નિધનથી એ સ્ત્રી બહુ દુઃખી હતી. એણે બુદ્ધને વિનવણી કરી : 'પ્રભુ, મને કોઇ એવું ઔષધ આપો કે મારો પુત્ર ફરી જીવિત થઇ જાય.' બુદ્ધે એને કહ્યું : 'મને એક ખોબો ભરીને રાઇના દાણા લાવી આપ'. સ્ત્રી તરત ઊભી થઇ અને બુદ્ધે માગ્યા હતા એ પ્રમાણે રાઇના દાણા લઇ આવવા નીકળી પડી. પણ, એ સ્ત્રી રાઇ રવાના થાય એ પહેલાં બુદ્ધે એક વિશેષ સૂચના આપી હતી કે 'દાણા એવા ઘરેથી લાવજે કે જ્યાં કદી કોઇ મર્યું ન હોય – બાળક, પતિ, પિતા, કોઇ અન્ય સંબંધી–કોઇ કહેતાં કોઇ નહિ.'*

*પેલી સ્ત્રી રાઇના દાણા મેળવવા ઘરેઘેર ફરી. આ દુઃખી મા તરફ સંવેદનાથી પ્રેરાઇને લોકોએ રાઇ તો કાઢી આપી, પણ જ્યારે એણે કહ્યું કે બુદ્ધે મને એવા ઘેરથી લાવવાની સૂચના આપી છે જ્યાં કદી કોઇ પ્રિયજન મર્યું ન હોય. એવું તો એક પણ ઘર ન્હોતું. સવારથી સાંજ સુધી એ*

*સ્ત્રી ઘરેઘેર ફરી પણ એક ય ઘર મૃત્યુની છાયાથી મુક્ત હોય એવું ન મળ્યું. ત્યારે એની સમજમાં આવ્યું કે મૃત્યુ તો અનિવાર્ય છે.*

*એણે એના પુત્રની અંત્યેષ્ટિ કરી અને એ બુદ્ધ પાસે પાછી આવી. બુદ્ધનાં ચરણોમાં વંદન કરીને એણે કહ્યું : 'પ્રભો, મને જીવનનું સત્ય સમજાવો, શું છે મૃત્યુ ? મૃત્યુ પછી શું ઘટે છે ?'*

*તે દિવસથી એ બુદ્ધની ભિક્ષુણી બની ગઇ તથા બાકીનું જીવન એણે બુદ્ધનું અનુસરણ કર્યું.*

*એક કહેવત છે : 'આપણી આવતી કાલ કે આપણું આગામી જીવન, બેમાંથી કયું પહેલાં આવશે એ આપણે કદી નથી જાણી શકતા.'*

પુનર્જન્મની વાત લોકપ્રિય નથી કારણકે એ વૈજ્ઞાનિક રીતે પુરવાર કરી શકાતું નથી. અલબત, આજકાલ 'મૃત્યુના દ્વાર સુધી' જેવા શબ્દ પ્રયોગ સામાન્ય બની ગયા છે. કારણે કે દાકતરો અને મનોવૈજ્ઞાનિકોએ એમની પાસે આવેલા આવા ગંભીર કેસોની નોંધ કરી છે. એ ઘણા દાખલા નોંધાતા હોય છે. એ પ્રકારની અનુભૂતિમાંથી પસાર થનારા એનું વિગતવાર વર્ણન કરતા હોય છે. એવાં પણ ઉદાહરણ છે જેમાં સમ્મોહન શાસ્ત્ર(હીપ્નોટીઝમ)ના જાણકારો એમના દરદીઓને પાછલા જન્મો માં પાછા લઇ જઇ શકે છે. આ પણ એક વ્યવસ્થિત પ્રક્રિયા છે. આજથી ૫૦૦૦ વર્ષ પહેલાં આપણા ઋષિમુનિઓએ જે તથ્ય ભાખ્યું હતું, કે 'તમારું મૃત્યુ થાય પછી શું ઘટે છે' એનું એ વૃતાંત છે એના જેવું આ છે. જે કઠોપનિષદમાં નોંધાએલું છે.

## મારી હાજરીમાં મૃત્યુ - જીવનમુક્ત થતાં પહેલાં

*આ ઘટના, જ્યારે હું આધ્યાત્મિક યાત્રા પર હતો, પણ પ્રબુદ્ધત્વ હજુ પ્રાપ્ત ન્હોતું કર્યું ત્યારની છે.*

*વારાણસી નજદીક આવેલા ઉત્તર ભારતના ગાઝિયાબાદ નામક એક ગામ પાસે હું હતો. વારાણસી હિંદુઓનું ધાર્મિક સ્થળ છે. એક વખત જીવનમાં વારાણસી જવું એ હિંદુ પરંપરા છે. એ શહેરમાં દરરોજ આશરે બે લાખ લોકોની અવરજવર રહેતી હોય છે.*

*એક વૃદ્ધ સાધુની સાથે હું ત્યાં હતો. એ સાધુની તબિયત લથડતાં એમને હોસ્પિટલના આઇસીયુમાં ભર્તી કરવા પડેલા. વૈદિક પરંપરા અનુસાર યુવા સાધુઓ વૃદ્ધ સાધુઓની સારસંભાળ લેતા હોય છે. એક યુવા સાધુ તરીકે હું પણ એ વૃદ્ધ સાધુની સારવારમાં લાગી ગયો.*

*એક દિવસ જ્યારે હું એ વૃદ્ધ સાધુની સેવા કરી રહ્યો હતો, ત્યારે મને અચાનક સમજાણું કે બાજુના બીજા બેડમાં જે દરદી હતો એ મરવાની અણી પર હતો. એ પોતાનું જીવન બચાવવા તરફડિયાં મારી રહ્યો હતો. એની અંદર શું ઊથલપાથલ થતું હતું એ હું બરાબર જોઇ શકતો હતો. એ અરસામાં મારામાં આંતરિક આધ્યાત્મિકતા જરૂર જાગી હતી, પણ, પ્રબુદ્ધતાનું સ્તર મેં હજુ પ્રાપ્ત ન્હોતું કર્યું: મારા જીવનનું લક્ષ્ય શું છે, એ જાગરુકતા હજુ આવી*

*ન્હોતી. એ પ્રાપ્ત કરવા હું મથી રહ્યો હતો. પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્ત કર્યા પછી મારામાં જે શક્તિ વિસ્ફોટ થવાનો હતો, તેના માટે મારું શરીર તૈયાર થઇ રહ્યું હતું.*

*વિવિધ દાક્તરો પેલા બાજુના બેડવાળા દરદીને બચાવવા ભરપુર પ્રયાસ કરી રહ્યા હતા. પેલો બીમાર માણસ એક એક શ્વાસ માટે તરફડતો હતો. હું સ્પષ્ટ જોઇ શકતો હતો કે મૃત્યુ કઇ રીતે એને ભરખી જતું હતું. હું સ્પષ્ટ પણે જોઇ શકતો હતો કે જીવન કઇ રીતે એની કાયાનો ત્યાગ કરતું જતું હતું.*

*અત્યાર સુધીમાં મારા જીવનનો આ સૌથી ગંભીર અનુભવ હતો. મારી અંદર એ દૃશ્ય જોઇને જે અનુભૂતિ જાગી એ જ મારા મિશનની ખરી પહેચાન હતી.*

જે કંઇ ઘટિત થઇ રહ્યું હતું એ હું જોઇ શકતો હતો. પણ એને સાંખી નહોતો શકતો. એક મહત્ત્વની વાત તમે સમજી લો. તમે જો કોઇને તીવ્ર શારીરિક પીડા અનુભવતો જુઓ છો, તો એ પીડા તમને માત્ર ૩૦/૪૦ ટકા જ અસર કરે છે. જો એ વ્યકિત સાથે તમારો કોઇ રીતે ઘનિષ્ટ સંબંધ છે, એ વ્યક્તિ હતાશા અનુભવે છે તો એ તમને ઘણા વધુ, પ્રમાણમાં સ્પર્શી જશે. લગભગ ૬૦ ટકા. વધુમાં, જો એ ભાવનાત્મક પીડા હોય અને જો તમે એ પીડાને સમજી શકો છો, તો એ તમને વધુ સ્પર્શશે લગભગ ૮૦ ટકા. પીડા જેટલી વધુ આંતરિક એટલી જ તમારા પર તેની અસર વધારે થશે.

મેં મરતા માણસની શારીરિક, માનસિક અને ભાવાત્મક પીડા જોઇ; એટલું જ નહિ, એ પીડાનું સ્તર પણ જોયું. એવું લાગતું હતું જાણે આ પીડામાંથી હું જ પસાર થઇ રહ્યો છું; હું ત્યાંથી નાસી જવા ઇચ્છતો હતો, પણ પેલા વૃદ્ધ સાધુ ગભરાઇ ગયા. એમણે મારો હાથ પકડી રાખ્યો અને ત્યાં જ રહેવા આજીજી કરી. હું છેલ્લા બે-ત્રણ મહિનાથી એમની સારવાર કરતો હતો. અને એમની પણ મારી સાથે ઘનિષ્ઠતા બંધાઇ ગઇ હતી.

નાનપણથી જ મને સાધુઓની સેવા કરવામાં આનંદ આવ્યો છે. હું મારે ઘેરથી ખાધ વાનગીઓ અને વસ્ત્રો લઇ આવતો અને સાધુઓને આપી દેતો. સાધુઓની સેવા કરવી એ સદા મારી ધૂન રહી છે. હું હંમેશા એમ માનતો આવ્યો છું કે આજે પણ આ સાધુઓના કારણે જ વૈદિક પરંપરા જીવિત છે. એમણે આ વિજ્ઞાન જીવિત રાખ્યું છે.

મારા વિજ્ઞાનમાં સંશોધન કરવા માટે તમારે જુદાં જુદાં ક્ષેત્રોથી સમર્થન મેળવવું જરૂરી બને છે. દાખલા તરીકે, પશ્ચિમમાં બાહ્ય દુનિયાની ગતિવિધિઓમાં ઘણું સંશોધન થાય છે. કારણકે ત્યાં એ માટે સમર્થન આપનાર લોકો અને સંસ્થાઓ છે. જો દવાઓના ક્ષેત્રે સંશોધન કરવાનું છે, તો એને સહાયતા કરનારી ઔષધી ઉત્પાદક કંપનીઓ મળી રહે છે.જો કોઇ અવકાશ સંબંધી કે ખગોળ વિજ્ઞાન સંબંધી કંઇ સંશોધન કરવાનું છે, તો એ દેશની સરકાર એને સમર્થન આપશે.

ભારતમાં પણ એ પ્રમાણે આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન વિશે સંશોધન કરવાનું હોય તો સમસ્ત દેશનું સમર્થન મળી રહે છે. જે સંશોધક અંતરતમ આધ્યાત્મિક જગતમાં કદમ માંડે છે એને વસ્ત્ર, ભોજન અને રહેઠાણ આપવાની જવાબદારી સમસ્ત દેશ ઉપાડી લે છે જેથી એ નિશ્ચિત થઇને આંતર જગતમાં સંશોધન

કરી શકે. માટે મેં હંમેશા એમ માન્યું છે કે સાધુસંતોની સેવા કરવી એ મારી જિમ્મેદારી છે.

આઇ.સી.યુમાં રહેલા જે વૃદ્ધ સાધુની હું સારસંભાળ રાખતો હતો એ ન્હોતા ઇચ્છતા કે હું એમને છોડીને જતો રહું. કારણકે તે પોતાની બાજુના ખાટલામાં માણસને મરતો જોઇને ડરી ગયા હતા. એ મરતો માણસ અતિશય પીડા અનુભવી રહ્યો હતો. એવું લાગતું હતું જાણે એની છ ફુટની કાયાના ટુકડે ટુકડા થઇ રહ્યા હતા. જ્યારે તમારી આંગળી પર ચપ્પુનો કાપો પડે છે ત્યારે થતી વેદનાની કલ્પના કરો. કલ્પના કરો કે જો તમારી ચામડી તમારા બદન પરથી નિર્મમતાપૂર્વક ઉતરડવામાં આવે તો ! એવી અનુભૂતિ થશે જાણે એક સાથે હજાર વીંછી તમને ડંખ મારતા હોય. હું એ માણસની પીડા બરાબર જોઇ-સમજી શકતો હતો.

એક તરફ એક એવો જીવાત્મા હતો જે ઘણી અપરિપૂર્ણ ઇચ્છાઓ, લાલસા અને અપરાધ સાથે સંકળાએલો હતો અને એની તીવ્ર પીડા અનુભવી રહ્યો હતો. આ જીવાત્મા હજુ કાયામાં રહેવા માંગતો હતો અને પરિપૂર્ણ ન થયેલી ભાવનાઓ પૂર્ણ કરવા માંગતો હતો. પણ, એની કાયા હવે થાકી હતી અને આ જન્મથી વિશ્રામ લેવા માંગતી હતી. આ એક ભૌતિક કાયા અને જીવાત્મા વચ્ચેનો સંઘર્ષ હતો. શરીર હવે આ દુનિયાથી પ્રસ્થાન કરી જવા માંગતું હતું, પણ જીવાત્મા હજુ કાયાને વળગી રહેવા મથતો હતો. જમણો હાથ જતો રહે તો પણ આત્મા ડાબા હાથને વળગી રહેવાના પ્રયાસમાં હતો. જમણો પગ જતો રહે તો જીવાત્મા ડાબાને વળગી રહેવાના પ્રયાસમાં હતો. કાયાના જે કોઇપણ અંગને એ વળગી રહી શકે એને વળગી રહેવાના પ્રયાસમાં જીવાત્મા હતો.

કાયાનું એક એક અંગ મૃતપ્રાય થતું જતું હતું, હું જોઈ શકતો હતો કે નીચલા અંગમાં હવે વિશેષ હલનચલન ન્હોતું. પણ જયારે ઉપલા અંગ પર દૃષ્ટિ ગઇ ત્યારે જોયું કે એ આખું અંગ પીડાનું માર્યું ધ્રૂજતું અને તરફડતું હતું.

ધીરે ધીરે જીવાત્મા ભૌતિક કાયાનો ત્યાગ કરતો ગયો. એ સમજી લો કે જયારે શ્વાસ લેવાની ક્રિયા સદંતર બંધ પડી જાય છે ત્યારે એ પળ આવે છે કે જેમાં જીવાત્મા ભૌતિક શરીરનો ત્યાગ કરી જાય છે. આમ આપણી અંદર કાયાનાં સાત સ્તર હોય છે. માંસ, અસ્થિ અને રક્તનું બનેલું જે શરીર આપણે જોઈએ છીએ એ ભૌતિક કાયા છે. આપણી અંદર સક્રિય રીતે રહેલ ઊર્જા અથવા પ્રાણ એ પ્રાણિક કાયા છે. આ પ્રાણ અથવા આપણી અંદર થતી વાયુની આવનજાવન પાંચ પ્રકારની હોય છે. વાયુ જે શ્વાસ માર્ગે કાયામાં પ્રવેશે છે; વાયુ જે કાયાની અંદર સંચરણ કરે છે; વાયુ જે સમસ્ત કાયામાં જીવનસત્વ રૂપે પ્રસરી જાય છે; વાયુ જે શરીરમાંથી બહાર આવે છે; અને વાયુ જે મલિનતા સ્વચ્છ કરે છે. આ જ આપણી પ્રાણિક કાયાની સરંચના કરે છે. આ આપણી દ્વિતીય કાયા છે.

આપણી તૃતીય કાયા એ અંતરતમ કાયા છે જેમાં સતત આંતર વાર્તાલાપ થતો રહે છે. આ આંતર વાર્તાલાપ આપણી અંદર સદા વહેતા રહેતા શબ્દો અથવા વિચારોનો અસ્ખલિત પ્રવાહ છે.

ચોથી કાયા મનોભાવોની બનેલી છે. એમાં ભય, ક્રોધ, લાલસા સમી ભાવનાઓ છે જે સમસ્ત કાયામાં પ્રસરી જાય છે. એમને માટે શબ્દો કે ભાષાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂરત નથી પડતી. આંતરિક લાગણી કે મનોભાવનાનો પ્રભાવ તમને કંપાવી શકે છે. આ ભાવનાત્મક સ્તર છે.

પાંચમું સ્તર એ કાયાનું છે જેની  અનુભૂતિ તમને નિદ્રા દરમ્યાન થાય છે. આ એ સ્તર છે જેમાં તમારી બધી સ્મૃતિઓ કંડારાએલી જરૂર રહે છે. પણ આ સ્મૃતિઓ સક્રિય નથી હોતી. એનો અર્થ એ નથી કે એ મૃતપ્રાય છે. એ એક ગહન સમ્મોહક અવસ્થા હોય છે જેમાં તમે જેવી સક્રિય રીતે જીવવા માંગો છો એ પ્રમાણે જીવિત નથી હોતા. તો તમે મૃત પણ નથી હોતા. તમે આ અર્ધચેતન અવસ્થામાં ખૂંપી ગએલા રહો છો.

કાર્ય-કારણ આધારિત કાયાથી પરે જીવાત્મા અંતરિક્ષીય કાયામાં આવે છે. છઠ્ઠું સ્તર આ અંતરિક્ષીય કાયાનું છે. એ સ્તર પર તમે પરમાનંદ અનુભવો છે. આ એ સ્તર છે જે તમને સદા એક અન્વેષક રૂપે પ્રેરિત કરે છે. જો તમે અન્વેષક છો તો તમારી અંદર આ છઠ્ઠું સ્તર વધુ પ્રબળ હશે. આ સ્તરને જેટલું અપનાવશો એટલું જીવન વધુ આનંદમય બનશે. આ સ્તર હોવા છતાં જો કોઇ સ્મૃતિ રહી ગઇ હશે તો તમે બીજી કાયા ધારણ કરશો અને ફરી અવતરશો.

જો તમે સતત સુખભરી અનુભૂતિઓ પામતા રહો છો, તો તમે સ્વર્ગમાં છો એમ માનવું રહ્યું. જો તમે યાતનાઓ અનુભવતા રહો છો, તો તમે નર્કમાં છો એમ માનવું રહ્યું. જીવન દરમ્યાન તમે કેટલી યાતના અનુભવી એના આધાર પર મૃત્યુ સમયે તમારી કાયા કષ્ટમય અથવા વૈશ્વિક અનુભૂતિ ભોગવશે. કેટલી અનુભૂતિ સુખમય તમે તમારા જીવનકાળ દરમ્યાન ભોગવી એના આધાર પર મૃત્યુ સમયે તમારી અનુભૂતિ સહજ કે સુખદ અથવા સ્વર્ગીય હશે. નર્ક કે સ્વર્ગ વાસ્તવમાં તો મનની અનુભૂતિઓ છે. કઇ સ્મૃતિઓ તમારી સાથે અંત સુધી સંકલિત રહે છે એના આધાર પર તમે સ્વર્ગીય કે નારકીય અનુભૂતિ પામો છો. માટે, જુદી જુદી સંસ્કૃતિઓ એમની પોતાની આગવી રીતે સ્વર્ગીય સુખનું નિરૂપણ કરે છે. સ્વર્ગ કોઇ એક સ્થળ કે સ્થાન નથી. એ તો એક અનુભૂતિ છે.

સાતમું સ્તર એ નિર્વાણ સ્તર છે. એ પ્રબુદ્ધતાનું સર્વોચ્ચ સ્તર છે.

મૃત્યુ સમયે વ્યક્તિનો જીવાત્મા અને એની કાયા વચ્ચે એક સંઘર્ષ ચાલતો હોય છે. કાયા કહે છે : 'હું હવે થાકી ગઇ છું. હવે વધુ કાર્ય નહિ કરી શકું ' જીવાત્મા કહે છેઃ 'ના, ન ચાલે, મારે હજુ તારો ઉપયોગ કરવાનો છો.'

જો કાયા જીતે છે તો ભૌતિક શરીર મૃત્યુ પામે છે. અને જીવાત્મા બીજા સ્તર પર જવા ગતિ કરે છે. એ સ્તર છે પ્રાણિક કાયાનું જ્યારે તમે સામાન્ય રીતે સ્વપ્નસ્થ હો છો, ત્યારે તમારી તર્કાવસ્થા એની ક્ષમતા ખોઇ બેસે છે. અને માત્ર કામનાઓ જીવિત રહે છે. સ્વપ્નની સીધી વ્યાખ્યા જ એ છે કે એક એવી સ્થિતિ જેમાં તર્કની કોઇ ભૂમિકા નથી હોતી અને માત્ર સ્મૃતિઓ તથા કામનાઓ કાર્યરત રહે છે. જ્યારે તમે અચેતન અવસ્થામાં હો અથવા કોમામાં હો, ત્યારે પણ તર્ક નિષ્ક્રિય થઇ જાય છે.

જ્યાં સુધી તમે ભૌતિક શરીરમાં વસો છો, ત્યાં સુધી કામનાઓ અને તર્ક એ વિશ્લેષણ કરે છે કે કઈ કામનાઓ જરૂરી છે અને કઈ નથી. તથા એ પણ કે કઇ કામના સર્વ પ્રથમ પરિપૂર્ણ થવી જોઇએ. કામનાઓ પર તમારું નિયંત્રણ રહે છે. એમની વચ્ચે સંતુલન જાળવવાની પણ વ્યવસ્થા હોય છે. કિંતુ, પાછળ જ્યારે તર્કનું સમર્થન નથી હોતું, ત્યારે એ જ કામનાઓ જીવાત્માને આમથી તેમ ફંગોળતી રહે છે. એક તરફ, એમાં અપરાધ ભાવ હોય છે, તો બીજી તરફ, એ કામનાઓ છે જે જીવાત્મા પર વર્ચસ્વ જાળવે છે.

**મૃત્યુ એક ઉત્સવ છે**

જયારે મેં મરતો માણસ જોયો, ત્યારે હું જોઇ શકતો હતો કે જીવાત્મા ધીરે ધીરે એક પછી એક સ્તરથી વિમુક્ત થતો જતો હતો. હું એ પણ જોઇ શકતો હતો કે જીવાત્મા જયારે અપરિપૂર્ણ કામનાઓના સ્તરથી પસાર થતો હતો ત્યારે તીવ્ર પીડા અનુભવતો હતો. એની અપરાધ ભાવના એને કોરી ખાતી હતી. એને એમ પણ અભિપ્રેત થતું હતું કે હું જે લક્ષ્ય અને મિશન સાથે આ જગતમાં આવ્યો એ પૂર્ણ નથી કરી શકયો. ખરેખર તો મૃત્યુ સમયે જ તમે કયા લક્ષ્ય સાથે જગતમાં આવ્યા એ તમને બરાબર યાદ આવશે.

જયારે તમે જન્મો છો ત્યારે તમારી કાયા માના ગર્ભાશયથી વિચરે છે અને પ્રસવની જે તીવ્ર પીડામાંથી તમે ગુજરો છો એને કારણે અચેતનાવસ્થાના ગહન કોમામાં તમે સરી જાઓ છો અને જન્મ પામવા પછીય જે આશય રહેલો છે એ સદંતર ભૂલી જાઓ છો. વાત લગભગ આવી છે : તમે વિમાનમાં સફર કરવાની ટિકિટ ખરીદી અને યોગ્ય સમયે વિમાનમાં બેસી પણ ગયા. પણ વિમાનની ઉડાન દરમ્યાન તમે કોમામાં સરી ગયા અને એટલે જયારે તમે આખરી એરપોર્ટ પર પહોંચ્યા ત્યારે તમે એ જગ્યાએ શા માટે આવ્યા હતા એ પૂરેપૂરું ભૂલી ગયા હતા. જયારે તમે પાછા ફરો છો અને ફરી વિમાનમાં બેસો છો ત્યારે તમને અચાનક યાદ આવે છે કે તમે અહીં કેમ આવ્યા હતા.

એ જ પ્રમાણે જયારે તમે મૃત્યુ પામો છો ત્યારે તમે અપરિપૂર્ણ રહી ગએલ મિશનને લઈને તીવ્ર અપરાધ ભાવ અનુભવો છો અને એને આપણે પ્રારબ્ધ કર્મ કહીએ છીએ.

આ અપરાધ ભાવમાંથી પસાર થયા પછી બીજા ચરણ રૂપે જીવની બધી વિષમ અનુભૂતિઓ તમારી સમક્ષ આવી જશે. જેથી મૃત્યુ સમયે તમે પહેલાં શારીરિક પીડા અનુભવશો, ત્યારે પછી અતૃપ્ત કામનાઓની પીડા, પછી અપરાધ ભાવ અને ભાવાત્મક પીડા, અને આખરે આ જન્મમાં તમે જે સુખ અનુભવ્યાં એની યાદ પણ.

એકંદરે તો જેવો તમારો જીવાત્મા છઠ્ઠા સ્તરમાં પ્રવેશે કે તરત જ તમે ત્યાર પછીની કાયા અપનાવવાની તૈયારી કરી લો છો. મતલબ કે, ત્યાર પછીનો જન્મ જીવાત્મા પછીની કાયા સ્વીકારવા તૈયાર થઇ જાય છે. કયારેક,બહુ ભાગ્યે જ, જીવાત્મા છઠ્ઠા સ્તરથી સીધો નિર્વાણ સ્તરમાં પ્રવેશે છે. તો પછી પુનર્જન્મનો કે નવી કાયા અપનાવવાનો પ્રશ્ન ઊઠતો નથી.

જયારે તમે આ વિવિધ કાયાઓમાંથી ગુજરો છો અને અતૃપ્ત કામનાઓની અનુભૂતિ પામો છો, એની પીડા એની અપરાધ ભાવના અનુભવો છો, ત્યારે તમે અંતે નિર્ધાર કરો છો કે મને બીજી કાયા, બીજો જન્મ લેવા દો. જયારે એમ થશે ત્યારે હું આ જગતમાં આવવાનું લક્ષ્ય ખચીત નહિ ભૂલું. માયાજાળમાં નહિ અટવાઉં. પહેલેથી જ હું'સત્ય'ના પથને અનુસરીશ. પણ જયારે તમારો પુનર્જન્મ થાય છે ત્યારે સંભવતઃ પ્રસવ સમયની તીવ્ર પીડાના કારણે તમે કોમામાં સરી જાઓ છો. અને બધા શપથ વિસરી જાઓ છો.

અંતે, પેલો બાજુના ખાટલામાંનો માણસ મૃત્યુ પામ્યો. પણ એ દશ્ય અને એને મરતો જોવાની અનુભૂતિ મારા મન પર એક ઊંડો ચીરો મૂકતી ગઇ. સદભાગ્યે, પેલા વૃદ્ધ સાધુની તબિયત સુધરતી ગઇ અને થોડા દિવસમાં એમને હોસ્પિટલમાંથી રજા મળી ગઈ. થોડા મહિના પછી મૃત્યુને લગતી મારી પોતાની એક વધુ અનુભૂતિ મને પ્રાપ્ત થઇ. એ અનુભૂતિએ મારામાં પ્રબુદ્ધતાની પ્રથમ જયોત પ્રગટાવી. મને મારા જીવનનું

લક્ષ્ય અને મિશન સમજાણું. હકીકતમાં બાર વર્ષની વયથી હું મને પોતાને બંધનમુક્ત ગણતો થઇ ગયો હતો. અને ત્યારે મારો પોતાનો ગહન આધ્યાત્મિક અનુભવ પ્રાપ્ત થયો હતો. પણ મારા મિશનની સ્પષ્ટતા અને મારી કાયાનો કઇ રીતે ઉપયોગ કરું એ સમજ પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્ત કર્યા પછી મળી.

## મારી હાજરીમાં થએલ મૃત્યુ - પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્તિ પછી

પ્રબુદ્ધતાપ્રાપ્તિ પછી હું દક્ષિણ ભારત પાછો ફર્યો. હું બેંગ્લોરમાં એક અનુયાયીના ઘરમાં હતો. મારી પાસે જે આવતા અને જેમને સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાની જરૂરત હતી એમનાં દવાદારૂ કરતો હતો. અને ત્યારે મારા એક અનુયાયીને આઇ.સી.યુ.માં દાખલ કરવામાં આવ્યો. મને અનુરોધ થયો કે હું એને સ્વસ્થ કરું.

ત્યાં પણ એવું બન્યું કે જેની સારવાર હું કરતો હતો એની બાજુના બેડ પરનો જ માણસ મરવાની કટોકટી પર આવી પહોંચ્યો. જયારે મેં જોયું કે એ માણસ મરી રહ્યો છે, ત્યારે મારી પહેલી ઈચ્છા અંતિમ યાતના અનુભવતા એ માણસથી દૂર ખસી જવાની હતી. પણ મારો અનુયાયી ભયભીત હતો અને એ મને છોડવા તૈયાર ન્હોતો.

અચાનક મેં જોયું કે આ વ્યકિત જે મૃત્યુના દ્વાર પર હતી એ પેલી આગળવાળી વ્યકિતની જેમ જરા ય આખરી યાતના ન્હોતો અનુભવી રહ્યો. મને આશ્ચર્યભર્યો આંચકો લાગ્યો અને મારામાં જિજ્ઞાસા પણ જાગી. આગળ જે વ્યકિતને મેં જોઇ હતી એનો જીવાત્મા તો એક એક સ્તરથી અસહ્ય પીડા અનુભવતો ગુજર્યો હતો. પણ આ જીવાત્મા સરળતાપૂર્વક સ્તર પછી સ્તરથી ગુજરતો જતો હતો. જે પ્રમાણે માખણના પિંડમાંથી એક છરી પસાર થતી હોય એ રીતે.

પ્રથમ સ્તર એટલે કે ભૌતિક કાયામાં કોઇ પીડા ભાગ્યે જ હતી. પછી તો, મામુલી પીડા પણ જતી રહી અને એ જીવાત્મા પ્રાણિક સ્તર ભણી સરકી ગયો. બહુ દરબારી ચાલથી જીવાત્મા એક સ્તરથી બીજા સ્તરમાં સરકતો ગયો. એનામાંએ સક્ષમતા હતી કે અપરાધ ભાવના, કામનાઓ અને યાતના એને સ્પર્શી ન્હોતાં શકતાં. કાર્ય-કારણસ્તર તંદ્રામય ન્હોતું. એ શક્તિશાળી હતો અને અંતે નિર્વાણ સ્તરમાં પ્રવેશ્યો અને જોતજોતામાં વિલીન થઇ ગયો. જે પ્રમાણે માખણના પીંડમાંથી છરી પસાર થતી હોય એ રીતે.

મને સમજાયું કે આ વ્યકિત પૂર્ણતઃ વિકાસશીલ છે. મેં એના સંબંધીઓને પૂછ્યું કે શું આ માણસ આધ્યાત્મિક હતો કે ધાર્મિક હતો. સંબંધીઓને આશ્ચર્ય થયું અને એમણે કહ્યું કે એના જીવનમાં ધાર્મિક પણ ન્હોતો અને આધ્યાત્મિક પણ નહિ. એ તો પૂર્ણતઃ સાંસારિક માણસ હતો.

મેં એ વાત પર ચિંતન કર્યું કે કેમ પહેલું મૃત્યુ જે મેં જોયું એ આટલું યાતનાભર્યું હતું, જયારે બીજું સાવ શાંતિપૂર્ણ હતું. જે હવે હું તમને કહેવા માંગું છું એ પ્રામાણિક સત્ય છે. આ હું તમને એટલા માટે કહું છું કારણ કે હું માનું છું કે એ મારી જવાબદારી છે કે તમારી આગળ સત્ય પ્રસ્તુત કરું. જયારે આ તફાવત સમજવા મેં ચિંતન કર્યું, ત્યારે રહસ્યોદ્‌ઘાટન થયું. તે એ કે બીજા મૃત્યુ સમયે હું એક પ્રબુદ્ધ વ્યકિત હતો. બીજી વ્યકિતનું નિધન એક પ્રબુદ્ધ વ્યકિત સમક્ષ થયું હતું. પ્રથમ મૃત્યુ સમયે હું એ સ્તર પર ન્હોતો કે મારી ઉપસ્થિતિ સહાયક બની શકે. કારણકે ત્યારે હું એ ઊર્જા વિતરીત ન્હોતો કરી શકતો જે પ્રબુદ્ધતાના કારણે પેદા થાય. માટે પ્રથમ વ્યકિતને એક ચીલાચાલુ મૃત્યુ મળ્યું. જયારે બીજી

વ્યકિતનું મૃત્યુ હું જે સત્ય પામી શકયો હતો એવી એક પ્રબુદ્ધ વ્યકિતની ઉપસ્થિતિમાં થયું.

જયારે આ પ્રગટીકરણ આવ્યું, ત્યારે મને એ પણ અનુભૂતિ થઇ કે મારી અંદરથી એક માનવીય સંવેદના ઉદ્‌ભવિત થઇ. જો હું આ સંવેદના પ્રત્યેક વ્યકિતને વિતરીત કરી શકું, તો મારું મિશન ફળીભૂત થશે. એક શાંતિપૂર્ણ મૃત્યુ એ કોઇને પણ માટે એક સુખદ અનુભવ છે. પણ એ માત્ર એક પ્રબુદ્ધ જીવાત્મા જ આપી શકે છે. મેં ત્યારથી જ એ ચિંતન શરૂ કરી દીધું કે હું કઈ રીતે આ પુરસ્કાર સૌને આપી શકું. નિર્વિવાદ, હું કંઇ દરેક હોસ્પિટલની આઇ.સી.યુ.માં હાજર ન રહી શકું અને પ્રત્યેક વ્યકિતનું મૃત્યુ સુખદ બને એની રાહ ન જોઇ શકું. આ સમસ્ત ગતિવિધિ પાછળ રહેલ શાસ્ત્ર પર ચિંતન કરતો રહ્યો. અને એ સમજયો કે મૃત્યુ સમયે થાય છે શું એ હું સમજાવું :

જયાં સુધી તમે તમારા જરીપુરાણા તર્કોને વળગી રહો છો અને ભૌતિક સ્તર પર જીવો છો, ત્યાં સુધી ગુરુ તમારા એક માર્ગદર્શક હોય છે. આ ભૌતિક દુનિયા વધુ સબળ અને વધુ વાસ્તવિક જણાય છે. પણ જયારે તમે હજુ વધુ ગહન સ્તરો પર જાઓ છો, તેમ તેમ ગુરુમાં સત્યની અનુભૂતિ થાય છે અને ભૌતિક વિશ્વ અસ્પષ્ટ અને ધૂંધળું થતું જાય છે.

આ એના જેવી વાત છે કે રાત્રિની સ્વપ્નિલ દુનિયામાં સ્વપ્ન જ સાચું દેખાય છે અને જાગૃત વિશ્વ ધૂંધળું લાગે છે. કિંતુ, જયારે તમે જાગી જાઓ છો ત્યારે તમારામાં વધુ ઉચ્ચ સ્તરીય ચેતનાવસ્થા પ્રસરે છે અને સ્વપ્નિલ દુનિયા માત્ર એક કલ્પના બનીને રહી જાય છે. જયારે જાગૃત દુનિયા સત્ય બની રહે છે. સ્વપ્નિલ દુનિયામાં સ્વપ્ન જે તમે જોયું એ જીવિત લાગે છે. સ્વપ્નમાંથી તમે બહાર આવો છો ત્યારે આ સ્વપ્નની સમસ્ત દુનિયા અસ્પષ્ટ બની રહે છે.

લગભગ એ જ રીતે, જો તમે જાગૃતાવસ્થાના એક હજુ ઊંચા સ્તર પર ઊઠો, તો આજનું આ સક્રિય વિશ્વ તમને પોતાને જ શુષ્ક જણાશે. જયારે એની સામે આધ્યાત્મિક તથ્યો અને ગુરુ મૂળ સત્ય અને પરમતત્વ જણાશે. જયારે જીવાત્મા શરીરથી જુદો પડી જાય છે અને જાગૃતિના ઉચ્ચ સ્તર પર ઊઠે છે, ત્યારે ગુરુ અને પરાજાગૃત જીવાત્મા એક ઠોસ વાસ્તવિકતા બની જશે.

આના પછી આવનારી સ્થિતિ એ છે કે જેને આપણે દ્વિતીય મૃત્યુ કહી શકીએ. એ જયારે ઘટે છે ત્યારે પ્રબુદ્ધાવસ્થા સીધી જ પ્રાણ સાથે એકાત્મ થઇ જાય છે.

એ પણ સમજી લો કે અત્યારે જયારે તમે અહીં બેઠા છો, ત્યારે એવું શું છે જે તમને ગુરુના પ્રબુદ્ધ આત્માના સંપર્કમાં આવતાં અને એની સાથે એકાકાર થઇ જતાં અટકાવે છે ? તમારી તર્કબુદ્ધિ અને વિવેકબુદ્ધિ.

તમે અહીં ઉપસ્થિત છો પણ તમારા અચેત મનમાં એવી શંકા વ્યાપ્ત છે કે જો હું મારી સંપત્તિનો ત્યાગ કરીને આ મહાત્માના શરણે જતો રહીશ, તો આ મહાત્મા જ બધું લઈ જશે. બીજો હાલનો સવાલ એ છે કે અત્યારે તો મને પૃથ્વી પરની બધી વસ્તુઓ સાચી જ લાગે છે. એ રીતે ગુરુ પણ એક નશ્વર શરીરધારી સાચા માનવી દેખાય છે.

મને પણ તમે એ જ ધોરણે જુઓ છો જે ધોરણે આ ભૌતિક વિશ્વનું બધું બીજું જુઓ છો. દ્વિતીય મૃત્યુની બાબતમાં કહેવું રહ્યું કે આ વિશ્વની બધી બાહ્ય સાધનસામગ્રી વ્યકિત માટે એ સમયે અગમ્ય થઇ રહે છે. ન તો એ એની ચેકબુક પર સહી કરી શકે કે ન એની ગાડી ચલાવી શકે. જેને આ ભૌતિક દુનિયામાં એ વળગી રહ્યો

હતો એ આપોઆપ એની પાસેથી છીનવાઇ ગયું. જયારે એણે આસપાસ જોયું ત્યારે એક હું, પ્રબુદ્ધ જીવાત્માના સ્તરે પહોંચેલ માત્ર, ત્યાં હાજર હતો. મારી અંદર પ્રજવલિત જયોતિ એણે જોઈ અને એ મને વળગી રહ્યો. એનું આત્મસમર્પણ સ્વયંભૂ જ આવ્યું હતું. કારણકે એ પળે ત્યાં હું હાજર હતો. આ ઘટનામાં પણ જયારે એ જીવિત હતો ત્યારે જો એણે મને જોયો હોત તો આત્મસમર્પણ કરતાં પહેલાં એણે અવઢવ અનુભવી હોત. અને અંતે એ સમર્પિત થયો હોત. જયારે એનું સર્વસ્વ એની પાસેથી લઈ લેવાયું હતું, ત્યારે મારી સાથે એકાકાર થવામાં એને અડચણરૂપ નડે એવું કશું ન્હોતું રહ્યું.

*ભાગવતમાં આ વિષય પર એક સરસ કથા છે જે પ્રબુદ્ધ આત્મા શ્રીકૃષ્ણના જીવનમાંનું એક વૃત્તાંત આપે છે:*

*એક બહુ ધનવાન ભક્ત હતો. એણે કૃષ્ણને પૂછયું :'પ્રભો, હું હજુ ધન અને સમૃદ્ધિ વધુ પ્રમાણમાં ઈચ્છુ છું.' કૃષ્ણે કહ્યું તથાસ્તુ. ત્યારે એક ગરીબ મહિલા પણ ત્યાં હાજર હતી; એની પાસે એક ગાય અને એક નાનું ઘર હતું. કૃષ્ણ એક વખત એને ઘેર ગયા, ત્યાં ભોજન લીધું, એને આશિષ આપીને બહાર આવ્યા. એ દિવસે જ એ મહિલાની ગાય મરી ગઇ.*

*કોઇએ આ બાબત કૃષ્ણને પૂછયું: 'આવું કેમ કે પેલો ધનિક તો વધુ ધન મેળવી રહ્યો છે અને આ ગરીબ મહિલા એની ગાય પણ ખોઇ બેઠી. એ ગાયના દૂધમાં તો એની એક માત્ર આવક હતી.*

*કૃષ્ણે સમજાવ્યું : 'પેલો ધનિક સાંસારિક વિશ્વની ભ્રામક આસક્તિમાં જીવતો હતો. એને જે જોઈતું હતું એ મેં એને આપ્યું. પરિણામ એ આવશે કે અતિશય ભૌતિક ઉપલબ્ધિઓથી એ અંતે ત્રાસી જશે. અને પછી, આધ્યાત્મિકતા તરફ વળશે. પેલી ગરીબ મહિલાની વાત એમ છે કે એને માત્ર એક જ વસ્તુની ખેવના હતી. અને એ હતી મારું સાન્નિધ્ય. એ હવે પૂર્ણતઃ મારામાં સમાઇ જશે.'*

*મારા સાન્નિધ્યમાં આવતાં આ ગાય માત્ર એને અટકાવતી હતી. મેં ગાય એટલા માટે લઇ લીધી કે હવે એ પૂર્ણતઃ મારામાં ઓતપ્રોત થઇ શકે.*

એ જ પ્રમાણે પેલા બીજા આઇ-સી-યુમાં જે 'ગાય' હતી એ લઇ લેવાઇ હતી. ભૌતિક સ્તરે એ માણસ એકાકાર ન્હોતો થઇ શક્યો. પણ પ્રાણિક સ્તરે એની સજાગતા એક જુદા જ અંતરિક્ષમાં પ્રવેશ કરી ચૂકી હતી. એ માણસ મને મારા પૂર્ણ પ્રકાશમાં બરાબર જોઇ શકતો હતો. ગુરુની ઉપસ્થિતિ એક પ્રખર જયોતિ પેદા કરે છે. ખૂબ શક્તિશાળી હોય છે અને આ જયોત આ વૈશ્વિક તરંગ લંબાઇ કરતાં વધારે ઊંચી તરંગ લંબાઇ વાળી હોય છે. કલ્પના કરો તો સમજાશે કે આ વિશ્વ જેમ તમારા સ્વપ્નિલ જગત કરતાં વધુ વાસ્તવિક છે તેમ.

એ માણસને એમ જ્ઞાત થયું કે અહીં કંઇક છે જે અપૂર્વ પ્રકાશમયતાથી અભિપ્રેત છે અને માટે હોસ્પિટલના આઇ-સી-યુમાંનો પેલો માણસ પૂર્ણતઃ એ તેજઃપૂંજને શરણે જતો રહ્યો. જયારે એ શરણે ગયો ત્યારે એની બધી કંડારાયેલી સ્મૃતિઓ એના પરથી વર્ચસ્વ ગુમાવી બેઠી. આંતરિક ચેતનાવસ્થા વધુ શક્તિશાળી બની. કામનાઓ, અપરાધ ભાવ, યાતના, આનંદાવસ્થા વગેરે બધું વિલીન થઇ ગયું. એ જીવાત્માની તેજસ્વિતામાં તત્કાળ વૃદ્ધિ થઇ.

તો સમજો, જો દ્રષ્ટા સબળ હોય તો જે દષ્ય છે એનું તમારા પર કોઇ વર્ચસ્વ રહેતું નથી. મૃત્યુનું આ જ વિજ્ઞાન છે.

આઇ-સી-યુમાંનું જે પહેલું મૃત્યુ હતું એમાં જે દષ્ય હતું એ દ્રષ્ટા કરતાં વધુ પ્રબળ હતું. બીજા મૃત્યુમાં દ્રષ્ટા દષ્ય કરતાં વધુ પ્રબળ છે.

આ જ્ઞાન કઇ રીતે જનસામાન્ય સુધી પહોંચાડવું એના પર મેં ઘણું સઘન ચિંતન કર્યું. અને એક સુભગ પળમાં અચાનક એક પ્રકાશપૂંજ મારી અંદર પ્રગટ્યો.

સમજી લો કે, આંતરિક ઊર્જાને સમય અથવા અવકાશ અવરોધી શકતા નથી. અવકાશમાં જેમ અનુગામી પ્રવાહો વહે છે તેમ જ એ છે. એક પ્રબુદ્ધ ગુરુની ઊર્જા સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં પ્રસરી રહે છે. મારે એ ઊર્જા લોકોમાં પ્રસરાવવી છે. જેમ માનવ હૃદયની ધમની બરાબર ચલાવવા માટે 'પેસમેકર' (ગતિ સંચાલક) મૂકાય છે તેવુંજ એ છે. પણ, હું એને 'પીસમેકર' (શાંતિ સ્થાપક) પણ બનાવવા માંગું છું. એક વખત એ બરાબર સ્થાપિત થઇ જાય,પછી તો જીવાત્મા કાયાની અંતિમ વિદાય લેતી વખતે ય એની સાથે સંકળાએલ રહી શકે છે.

ગુરુ એ વ્યક્તિ છે જે એના પોતાના આંતરિક વિશ્વમાં સંગ્રહિત દિવ્ય અનુભૂતિઓને બીજાના આંતરજગતમાં પુનર્જીવિત કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. આ પુનરુત્પતિને 'લાઇફ બ્લીસ લેવલ-૨' એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. અથવા એને 'નિત્યાનંદ સ્ફૂરણા પ્રોગ્રામ' કહેવામાં આવે છે. આ એ આયોજન છે જે વ્યક્તિમાં 'પીસ મેકર' ની સ્થાપના કરે છે.

તમારામાં શાંતિસર્જક (પીસમેકર) સ્થાપિત કર્યા પછી મારું એ વચન છે કે તમે જયાં પણ હશો, મૃત્યુ સમયે જે કોઇ પણ પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં હશો, હું સદા તમારી સાથે હોઇશ અને ધ્યાન રાખીશ કે તમે આનંદપૂર્વક નિર્વાણીય સ્તર પર કાયમ રહો. હું અત્યારે તમને જે કહી રહ્યો છું એની પૂર્ણ જવાબદારી મારી છે. હું આ કાયાનો ત્યાગ કરું તો પણ હું જવાબદાર છું. આ મારું વચન છે. જે કોઇ પણ મારા આ શબ્દો અહીં મારા મુખે બોલતાં સાંભળે છે., એ દરેક પ્રતિ મારી આ વચનબદ્ધતા છે.

જયારે આ તકનીક હું બીજાઓ સાથે વહેંચતો થયો, ત્યારે મને એ પણ સમજાણું કે એ લોકો શાંતિ માત્ર એમના જીવનના અંતકાળે જ ન્હોતા અનુભવતા,પરંતુ એમના જીવનકાળ દરમ્યાન પણ, જયારે હું એમની સાથે હતો, ત્યારે પણ, એમની અનુભૂતિ ગહન, આનંદદાયક અને હર્ષોલ્લાસ ભરી હતી.

એ સમજી લો કે જયારે તમારી અંદરથી ઊંડી કંડારાએલી સ્મૃતિઓ સદંતર ભૂંસાઇ જાય છે, ત્યારે જીવન અને મૃત્યુ બંને દિવ્ય આનંદમય બની જાય છે. તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે,તમારી સમૃધ્ધિ વધે છે, તમારા સંબંધો વધુ ઘનિષ્ટ થાય છે અને આ બધું એટલા માટે કે આંતરજાગૃતિનો પ્રભાવ જ જુદો હોય છે.

તમે તમારી નિર્વાણીક કાયામાં પૂર્ણતઃ ત્યારે સમાવિષ્ટ થઇ જશો જયારે આ 'પીસ મેકર' તમારી અંદર સ્થાન ગ્રહણ કરી લેશે. પછી તમારી પાસે ત્યારે એ શારીરિક અને માનસિક મુક્તિ હશે કે તમે જાગૃતાવસ્થામાં હોઇને ય હજુ એક વધુ જન્મ લેવા ધારો તો લઇ શકો. અથવા પ્રબુદ્ધતા પૂર્ણતઃ પ્રાપ્ત કરો અને

**અંતિમ પળોમાં જેની સ્મૃતિ તમારા પર છવાએલી રહે છે, તમે પુનર્જન્મમાં એજ રૂપે અવતરો છો.**

પછી ફરી કદી પુનર્જન્મ લેવાની જરૂરત રહે જ નહિ.

## અંતિમ પળોની સ્મૃતિઓ મહત્ત્વની હોયછે.

*ઉપનિષદમાં એક સરસ કથા છે :*

*જડભરત નામના એક ઋષિએ એક હરણને શિકારીથી બચાવ્યું, ગમે તેમ પણ પછી તે એ હરણમાં જ આસકત થતા ગયા. આમ તો, એ એક સન્યાસીનું જીવન વ્યતીત કરી રહ્યા હતા, પણ આ હરણ પ્રતિ એની આસક્તિ વધતી ગઇ. સવારથી સાંજ સુધી એ હરણની દેખરેખમાં જ સમય વિતાવતા હતા. જયારે એનો મૃત્યુ સમય આવ્યો, ત્યારે પણ તેઓ આ હરણને વિસારે ન પાડી શક્યા. એમને હરણની સતત ચિંતા થતી હતી. ''ઓહ ! મારી પછી હરણની સંભાળ કોણ લેશે ? મારા મૃત્યુ પછી એનું શું થશે ?''*

*મૃત્યુ પછી, એના બીજા જન્મમાં એ ખુદ હરણ જન્મ્યા.*

*બહુ ભાવવાહી રીતે ઉપનિષદની પંક્તિઓ કહે છે કે અંતિમ પળોમાં જેની સ્મૃતિ તમારા પર છવાએલી રહે છે, તમે પુનર્જન્મમાં એજ રૂપે અવતરો છો.*

કેટલાક ચતુર લોકો આનું એ રીતે અર્થઘટન કરે છે કે 'હું સમસ્ત જીવન કેમ એ રીતે ન વર્તું જે પ્રકારે હું જીવનમાં જીવવા માંગું છું. મારી આખરી પળોમાં તો હું ભગવાનને જ યાદ કરતો રહીશ, એના નામનું રટણ કરતો રહીશ, જેથી મને સ્વર્ગ મળે'. આ બાબતમાં સ્પષ્ટ સમજ જરૂરી છે, જે બાબતનું તમે તમારા સમસ્ત જીવન દરમ્યાન સ્મરણ કર્યું હશે એ જ તમારી અંતિમ પળોમાં નજર સમક્ષ તરશે. એ સ્વપ્ને પણ ન ધારતા કે આખરી પળોમાં તમે રમત રમી જઇ શકશો. જી, ના !

હકીકતમાં, જયારે તમે શરીર ત્યાગ કરો છો, ત્યારે બધાં અંગ યાતનાગ્રસ્ત હશે. કારણકે જીવનનાં ૮૦/૯૦ વર્ષ દરમ્યાન જીવન તમે જે જીવ્યા એ બહુ ઝડપથી આગળ-પાછળ થતા ચલચિત્રની જેમ ઝડપી ચિત્ર તમારી મનમાં પસાર થશે. એમાંથી જીવનમાં જે તમે ખૂબ ગહન રીતે અનુભવ્યું હશે એ જ માત્ર તમારી સમક્ષ આવશે. તમારી આધ્યાત્મિક અનુભૂતિઓ વિવિધ રંગોમાં ઊભરી આવશે.

'વિચાર શૂન્ય ચેતનાવસ્થા' એ એક એવી અનુભૂતિ છે, જે જીવનકાળ દરમ્યાન સૌથી પ્રબળ હોય છે. અગર જો એક પળ માટે પણ તમે આ અનુભૂતિ કરી હશે, તો એ પૂરતું છે. સ્વાભાવિક રીતે જ, જયારે તમે શરીર ત્યાગ કરશો ત્યારે એ જ નજર સમક્ષ આવશે. એ તમારા માટે એક દીવાદાંડી બની રહેશે અને તમે ચેતનાવસ્થામાં સરકતા જશો.

## મૃત્યુનો મારો પોતાનો અનુભવ

તમને હું મારી પોતાની સચેત મૃત્યુ અનુભૂતિ વર્ણવી બતાવું. એ ઘટી હતી વારાણસીમાં.

*હું હંમેશા એમ વિચારતો હતો કે મને મૃત્યુની અનુભૂતિ મળવી જોઇએ. એક વાર હું સીધેસીધો મૃત્યુનો મુકાબલો કરું. પણ જાણે કેમ, એ વિચારને*

*પ્રાથમિકતા ક્યારેય ન મળી. કોઈપણ અનુભૂતિ પામવા માટે એની સાથે સંબંધિત વિચાર તમારી અંદર પ્રાથમિક મહત્ત્વ પામવો જોઈએ. એ મનના એક ખૂણામાં લપાએલો રહે એનો કોઇ અર્થ નહિ.*

*સામાન્ય રીતે જે કંઇ કાર્યો આપણે કરવાનાં હોય છે એમાં સફાઇ જાળવવી, નહાવું–ધોવું, ભાડું ચૂકવવું કે ટેલિફોનનું બીલ ભરવું, અને એ ઉપરાંત સમય મળે તો થોડું આધ્યાત્મિક ચિંતન કરવું. ના, આધ્યાત્મિક પ્રકાશ એ રીતે પ્રાપ્ત ન થાય. જ્યારે એ જીવનમાં પ્રાથમિકતા મેળવે, જ્યારે એને માટે લગન જાગે, ત્યારે તમારી આસપાસ રહેલું બધું જ તમે જે અનુભૂતિ પામવા જઇ રહ્યા છો એને અનુરૂપ થવા લાગશે. આવું ફક્ત આધ્યાત્મિક પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરવાની બાબતમાં જ નથી બનતું. દરેક સિદ્ધિની બાબતમાં બને છે.*

*જો તમે એવી ફરિયાદ કરતા રહેશો કે જે તમે ઇચ્છો છો એ ઘટતું નથી, તો એનું કારણ એ છે કે તમારા મનમાં એ પ્રાથમિકતા પ્રાપ્ત કરી નથી શકયું નથી. બીજું કોઇ કારણ નથી. એ માટે કોઇને દોષ દેવાની જરૂરત નથી. તમે એ પણ જોઇ શકશો કે જે ઘડીથી એ ખ્યાલને પ્રાથમિકતા મળે છે એ ઘડીથી જ એક પ્રબળ પ્રવાહ પેદા થશે અને ઘટનાઓ ઘટવા માંડશે. ત્યાં સુધી બધું સુપ્ત રહેશે. મૃત્યુની અનુભૂતિ એ મારી પ્રાથમિકતા ન્હોતી અને માટે જ એ અસ્પષ્ટ રહી હતી.*

*જે દિવસોમાં હું ભારત ભ્રમણ કરી રહ્યો હતો, ત્યારે વારાણસી જવાનું થયું. હિંદુઓનું એ પવિત્ર તીર્થધામ છે. એ શહેરમાં લોકોની દૈનિક અવરજવર 3 લાખ જેટલી મનાય છે. અને એના મણિકર્ણિકા ઘાટ પર લગભગ ૧૦૦ જેટલા મૃતદેહોને દરરોજ અગ્નિદાહ અપાય છે. પવિત્ર ગંગા નદીના તટ પર આ ઘાટ છે. એક એવી પરંપરાગત લોક માન્યતા છે કે જે આ ઘાટ પર અગ્નિદાહ પામે છે એ સર્વ બંધનોથી મુક્તિ પામે છે.*

*આ એક પારંપારિક માન્યતા જ નથી, પ્રબુદ્ધ ગુરુ શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ પોતાના જાત અનુભવથી આ માન્યતાનું સમર્થન કરે છે. એ કહે છે : 'મેં બહુ સ્પષ્ટ સ્વરૂપે ભગવાન શિવને પ્રત્યેક અગ્નિદાહ પામેલ લાશ સમીપ જતા જોયા છે, એમાંથી જીવાત્માને લઇ જતા જોયા છે, અને એને મુક્તિ આપતા જોયા છે.' માટે તમે એમ નહિ કહી શકો કે આ માત્ર એક પૌરાણિક માન્યતા છે. આ એક પ્રબુદ્ધ ગુરુની ઠોસ અનુભૂતિ છે.*

*મને પણ સદભાગ્યે મણિકર્ણિકા પણ ઘાટ જવા મળ્યું. પારંપારિક રીતે, આ માત્ર માન્યતા જ નથી, પણ છેલ્લાં ૨૦૦૦ વર્ષ થયાં આ સત્ય જીવિત રહ્યું છે. કે જે અગ્નિથી ચિતાઓ જલતી રહી છે એ અગ્નિ કદી બુઝાયો નથી. વૃષ્ટિ થાય કે પૂર આવે, લાશ ઉપાડીને મણિકર્ણિકા ઘાટ આવનાર ડાઘુઓ કદી અગ્નિ સાથે લઇને નથી આવતા. અગ્નિ અહીં જલતો જ રહે છે; ડાઘુઓ તો માત્ર લાશને અગ્નિદાહ દે છે. લાશો આવતી રહે છે, અગ્નિ એમને જલાવતો રહે છે. કેટલીક વખત મેં એમ પણ જોયું કે બે યા ત્રણ લાશો એકીસમયે જલતી હોય છે.*

*સંધ્યા સમયે લાશો વધુ આવતી હોય છે. જે સ્થાન પર કોઇનું નિધન થયું હોય ત્યાંથી લોકો એની ઠાઠડી ઊંચકીને મંત્રોચ્ચાર કરતા આવતા હોય છે. એમનો મંત્ર છે 'રામનામ સત્ય હૈ, રામનામ સત્ય હૈ !' સાંજ સુધીમાં એ મણિકર્ણિકા ઘાટ પહોંચી જાય છે.*

ત્યાંનું દૃશ્ય, ત્યાં ઉપસ્થિત હોવાની દૃશ્યાનુભૂતિ હું તમારી આગળ વર્ણવી નથી શકતો. એ અનુભૂતિ મેળવવા તો તમારે જ ત્યાં હાજર રહેવું પડે.

તમને સત્ય કહું છું કે ત્યાં હાજર રહેવાથી જ મારો મૃત્યુનો ડર જાણે ક્યાં વિલીન થઇ ગયો. પ્રતિદિન તમે ત્યાં કેટલીયે લાશો જલતી જુઓ છો. તમે અનુભવો છો કે એક દિવસ હું પણ આ રીતે જઇશ. હા, જરૂર કેટલાય માણસો છે જે આ રીતે જઇ રહ્યા છે. જાણે આ એક સફર છે. તમે એકલા જ મરી રહ્યા છો એવો ભય તમને પજવતો નથી.

તમારી જિંદગીમાં તમે કદાચ એક કે બે લાશોને બળતી જોશો, માટે મૃત્યુનો ભય તમને ડરાવે છે. પણ મણિકર્ણિકા ઘાટ પર કોઇ અંતિમ વિધિઓ થતી નથી. એ લોકો લાશ લઇને આવે છે, એને ત્રણ વખત સીધી જ ગંગામાં ડૂબકી ખવરાવે છે, ત્યારે 'રામનામ સત્ય હૈ'નો મંત્ર ત્રણે વખત રટતા રહે. ત્યાં સુધીમાં અગ્નિ પ્રજ્વલિત થઇ ગયો હોય છે અને લાકડાં ગોઠવાઇ ગયાં હોય છે. ગંગાના પાણીમાંથી બહાર કાઢીને લાશ સીધી ચિતા પર ગોઠવી દેવાય છે અને અગ્નિદાહ થાય છે.

એક અજબ વાત જે ત્યાં જોવા મળી તે એ કે મરનારનું કોઇ સંબંધી ત્યાં ઊભું નથી રહેતું અને કોઇ વિધિ નથી થતી. જેવા લોકો લાશને ગંગાજળમાં ડૂબાડે અને ચિતા પર ગોઠવે પછી લોકો ચાલવા માંડે. પછી ઘાટના વાસીંદા ડાઘુઓ બાકીનું બધું સંભાળે. જે લાશ તમે લઇને આવ્યા એને પૂરેપૂરી જલી રહેતાં કેટલો સમય લાગ્યો એ પણ તમને જાણવા ન મળે ન મળે ત્યાં લાઇન હોય છે. લાશો તો એક પછી એક આવતી જ રહે છે અને જલતી રહે છે.

મને વિચાર આવ્યો : 'હું અહીં બેસું તો અને જોઉં ખરો કે પછી શું થાય છે.' હું ઘાટ પર બેઠો. એક કલાકના ગાળામાં મેં અનુભવ્યું કે મૃત્યુ એ કોઇ આશ્ચર્યજનક ઘટના નથી. હા, કોઇ સગા–સંબંધી કે મિત્રને માટે એ ક્યારેક જ ઘટતી ઘટના હોઇ શકે. હું ત્યાં બેઠો રહ્યો અને જોતો રહ્યો કે લાશો એક પછી એક આવતી હતી. જીવનની કોઇ પણ બીજી ઘટના જેવી જ આ પણ એક ઘટના હતી. જુદી જુદી પ્રકૃતિ ધરાવતા, જુદી જુદી ઉંમરના, જુદી જુદી કોમના લોકો આવતા રહેતા હતા. અને લાશોને અગ્નિદાહ દેવાતો હતો.

જ્યારે તમે સતત મૃતદેહ જોતા રહો, એમને જલતા જુઓ, ત્યારે મૃત્યુનો પ્રભાવ ઘટી જાય છે. ત્યાં સુધી અલબત્ત, તમારા મન પર મૃત્યુનો ઘણો ડરામણો પ્રભાવ હતો. અત્યારે એ જ સમસ્યા છે. મૃત્યુ માત્ર આ જ છે જે વારાણસીના ઘાટ પર મેં જોયું. શ્વાસ જે આપણે ગ્રહણ કરીએ છીએ એ ફરી બહાર નથી આવતો. બસ, આટલું જ અને એ બાબતે આપણે કશું કરી પણ નથી શકતા.

હું આ દૃશ્ય અનવરત જોઇ રહ્યો હતો અને જેમ જેમ જોતો ગયો તેમ મૃત્યુનો જે થોડો ડર મને હતો એ પણ દૂર થઇ ગયો. ધીરે ધીરે મૃત્યુ પછીની ક્રિયાઓ જોવામાં મને રસ પડવા લાગ્યો. હું એમની પાસે ગયો જે સ્મશાન તથા ચિતાઓ વગેરેનો વહીવટ સંભાળે છે. હું એમના કામકાજમાં મદદ પણ કરવા લાગ્યો. ત્યારે હું એમ પણ વિચારતો હતો કે એક દિવસ મારું આ શરીર પણ એક નિષ્પ્રાણ લાશ બની જશે. અને આ લાશની જેમ જલાવી દેવાશે.

*જ્યારે તમે એ ચાહ રાખો કે મૃત્યુ તમારા જીવનમાં પણ આવવાનું છે, ત્યારે તમારી અંદર રહેલો અહમ્ પણ ઓછો થઇ જાય છે. કારણકે, જ્યારે તમે એમ વિચારો છો કે અમુક વસ્તુ પર તમારો દાવો રહેવો જોઇએ, ત્યારે એ બીજું કંઇ નહિ, પણ માત્ર તમારો અહમ્ હોય છે. જ્યારે તમે એ નિશ્ચિત રૂપે જાણો છો કે અહીં છે એ બધું એક દિવસ ત્યજી દેવાનું છે, ત્યારે તમારી અંદર રહેલો અહમ્ પણ અકલ્પનીય ઝડપથી ઘટી જાય છે. પહેલાં મને અહમ્ પ્રત્યે જે માન હતું; હવે એ એકદમ ઘટી ગયું.*

*મેં ત્યારે નક્કી કર્યું કે, 'આમેય હું મરવાનો તો છું જ. પછી, કાં તો મને અત્યારે મૃત્યુની સચેત અનુભૂતિ મળી રહે અને હવે પછી બાકીનાં મારા વર્ષો મૃત્યુથી ભયમુક્ત ગુજરે. અથવા હું ખરેખર મરી જઉં જેથી વાત પતી જાય. મેં નક્કી કર્યું કે એક યા બીજી રીતે મારા જીવનમાં આવનારા મૃત્યુને મારે નિહાળવું છે.*

*નજીકમાં એક નાનું શિવ મંદિર હતું અને એ મંદિર સાથે સંલગ્ન એક મિનારો હતો. હું મીનારામાં ચડીને એ રીતે બેસી ગયો કે કોઇ મારા એકાન્તમાં ખલેલ ન પાડી શકે. મિનારામાં બેઠો બેઠો હું ઘાટ પર આવતી લાશોને જોતો રહ્યો. એમને જલતી પણ જોતો રહ્યો.*

*એ દૃશ્યોએ મારામાં જે જાગૃતિ, જે ગહન સમજ તથા જે તત્કાળ અનુભૂતિ પેદા કરી એ મારી સ્મૃતિમાં આજે પણ તાજી છે. એક વયોવૃદ્ધ મહિલાની લાશ જલી રહી હતી. એનું પેટ ફૂલી ગયું હતું. એણે પહેરેલો પોષાક અગ્નિમાં જલતો હતો. વૃદ્ધ મહિલાના પેટમાં ચરબીનો જે થર જમ્યો હતો એ આગની ગરમીથી અગોળવા લાગ્યો અને વહેવા લાગ્યો. તમને આવું જુગુપ્સાભર્યું ચિત્ર વર્ણવી બતાવવા માટે હું દિલગીર છું. પણ જે ગહન અનુભૂતિ મને મળી એ દર્શાવવા આ કહેવું પણ જરૂરી છે. હું એ પીગળતી ચરબીને વહેતી સ્પષ્ટ જોઇ શકતો હતો. એને કારણે અગ્નિ પણ વધુ ભભૂકતો રહ્યો. એ દૃશ્ય જોઇને મારા મનમાં ટકોર થઇ. મેં કહ્યું : 'પ્રભો ! આ જ સ્થિતિ મારી કાયાની પણ એક દિવસ થવાની છે.'*

**ભયની વૃત્તિ પ્રગટે ત્યારે તમે તેનો જાગૃતતાથી સામનો ન કરો તો એ ભયનો હૂમલો બને છે.**

*આ દૃશ્યે મારી અંદર ઊંડે ઊંડે મૃત્યુનો એક ભય પેદા કર્યો. એ ભય સમસ્ત શરીરમાં વ્યાપી ગયો. એ ભય પ્રતિ હું સજાગ હતો. હું એ પણ જોઇ શકતો હતો કે ભય મારી અંદર ચોતરફ ફેલાઇ રહ્યો હતો. મારી સજાગતાને પણ એ ભયે ભરડામાં લીધી, એણે મને મૃત્યુની સૌથી ગહન અનુભૂતિ આપી. એ અનુભૂતિમાંથી હું પસાર થયો અને છેવટે બહાર પણ આવ્યો.*

*સમજી લો કે, જ્યારે તમારા ભયને પરાણે દબાવી દેવામાં આવે ત્યારે એ અંદર ને અંદર જ રહી જાય છે. જ્યારે પણ ભયની એ વૃત્તિ પ્રગટે ત્યારે તમે તેનો જાગૃતતાથી મુકાબલો ન કરો તો એ ભયનો હૂમલો બને છે. અને તમારું પૂરું શારીરિક–માનસિક તંત્ર એની અસર તળે આવી જવાનું છે અને એની પ્રતિકારક શક્તિ ભાંગી પડવાની પણ જ્યારે ભયનો સજાગતાપૂર્વક મુકાબલો કરવામાં આવે, ત્યારે એ મૃત્યુની અનુભૂતિ આપી જાય.*

*જે ભય પેદા થયો એને હું સ્પષ્ટતઃ જોઇ શકતો હતો. જ્યારે સચેતાવસ્થામાં હું એની સામે આવ્યો, ત્યારે એમાંથી જ મને મારા મૃત્યુની અનુભૂતિ મળી. મારી કાયા ત્યારે નિષ્પ્રાણ થઇ રહી હતી; એ હાલતી–ચાલતી ન્હોતી.*

*લગભગ અઢી દિવસ સુધી ન તો મેં કોઇ ખોરાક લીધો, ન પાણી, ન હું કંઇ વિચારી શકતો હતો, ન કોઇ પ્રશ્નો હતા, ન કોઇ આશંકા. માત્ર શરીર હતું. એ અનુભૂતિમાંથી નીકળી આવ્યો પછી મેં જાણ્યું કે હું આ મૃત્યુ જેવી અવસ્થામાં અઢી દિવસ સુધી હતો. આંખો બંધ કરીને હું જોઇ શકતો હતો કે કાયા મૃતઃપ્રાય સ્થિતિમાં હતી અને કોઇ હલનચલન ન્હોતું. એકદમ અઢી દિવસ પછી સજાગતા ફરી આવી. મેં કહ્યું : 'પ્રભો ! કાયા મરી ચૂકી છે, પણ હું હયાત છું. હું હજુ છું.' જ્યારે સચેત અવસ્થા પાછી આવી ત્યારે જે સ્પષ્ટતા ઉજાગર થઇ એણે મારામાં એક પ્રકારનો ઉલ્લાસ પેદા કરી દીધો. સદા માટે મારી અંદરથી મૃત્યુનો ભય હવે વિલીન થઇ ગયો હતો.*

*હું એટલા બધા ઉલ્લાસમાં હતો, એટલા આનંદમાં હતો કે શું કહું! મેં ધીમે ધીમે મારી આંખ ખોલી અને હવે મારી કાયાને હું હલાવી–ચલાવી શકતો હતો. એક તરફ ઉલ્લાસનો ઉભરો હતો, તો બીજી તરફ કૃતજ્ઞતાનો. હું ગંગાના ઘાટ પર ગયો. મેં થોડું ગંગાજળ મારા પોતાના પર છાંટયું. એક કમંડળમાં ગંગાજળ સાથે લીધું. અગ્નિમાંથી થોડી રાખ પણ લીધી અને સીધો કાશી વિશ્વનાથમંદિર ગયો. શિવલિંગ સમીપ પહોંચ્યો. જે રાખ લઇને આવ્યો હતો એ લિંગને સમર્પિત કરી. અને ત્યાં પૂજા કરી. મારી કૃતજ્ઞતા ભાવપૂર્ણ રીતે વ્યકત કરી. મને એ અનુભૂતિ થઇ કે ભગવાન વિશ્વનાથ ત્યાં સાક્ષાત હાજર હતા.*

*એ સમજો કે હું મૃત્યુને ભેટયો તો વિશ્વનાથ સાક્ષાત ઉપસ્થિત થયા. એના એક દિવસ પહેલાં સુધી હું જીવિત હતો, માટે વિશ્વનાથ પથ્થરની એક મૂર્તિ માત્ર હતા. અને એ મૂર્તિને સ્પર્શ કરવાનું મન થતું. એ માટે હજારો લોકો દરરોજ દૂર દૂરથી આવતા હોય છે. કેવી નાદાનિયત ! મને ત્યારે પણ એમ જ લાગતું હતું કે આ વિશ્વનાથતો પથ્થરની એક મૂર્તિ જ છે. ત્યારે હું જીવિત હતો માટે એમ અનુભવતો હતો. હું મર્યો ત્યારે મેં સ્પષ્ટ જોયું કે હવે વિશ્વનાથ જીવિત હતા.*

*માત્ર એક જ જીવિત હોઇ શકે. કાં વિશ્વનાથ, કાં તમે. જ્યારે તમે સત્યને જુઓ છો, ત્યારે એ જીવિત થઇ ઊઠે છે. તમે અત્યારે જે રીતે માનો છો એ રીતે તમે ત્યારે જીવિત નહિ હો. એ પળોમાં મૃત્યુના ભયથી હું સદા માટે મુક્ત થઇ ચૂક્યો. હું એમ કહી શકું કે આ મારી એક મહત્ત્વપૂર્ણ અનુભૂતિ હતી જેને લીધે મારામાં એ પરિવર્તન આવ્યું કે હું હવે પ્રબુદ્ધતાની અંતિમ અનુભૂતિ પામવા ઉત્સુક થઇ ઊઠયો.*

## મૃત્યુ સમયે શું થાય છે ?

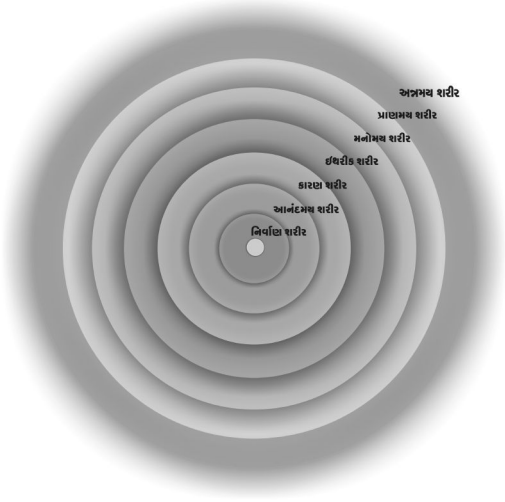
એક પ્રબુદ્ધ આત્મા, એક એવી વ્યકિત જે સજાગ અવસ્થામાં મૃત્યુની અનુભૂતિમાંથી પસાર થઇ છે અને પુનઃ માનવ સ્વરૂપે આવેલ છે, એ જ બરાબર સમજાવી શકશે કે મૃત્યુ દરમ્યાન શું થાય છે ?

હું હવે મૃત્યુનું રહસ્ય બતાવીશ. આ વાત તમારામાંના ઘણાને આશ્ચર્યચકિત કરી જશે. પણ જે હું કહીશ એ સત્ય છે. તમે માનો કે ન માનો, એને સ્વીકારો

કે ન સ્વીકારો, જે હું કહું છું એ જ બને છે મૃત્યુ સમયે.

આપણને માત્ર એક જ શરીર નથી મળ્યું. આપણી સાત કાયાઓમાં આ ભૌતિક કાયા એક છે. આ ભૌતિક શરીર જોઇ શકાય છે અને અનુભવી શકાય છે. હકીકતમાં, આપણને કાયાકીય અસ્તિત્વનાં સાત જુદાં જુદાં સ્તર મળ્યાં છે. આ સ્તર બહુ ગૂઢ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. માટે સામાન્ય આંખોથી જોઇ નથી શકાતાં કે અનુભવી નથી શકાતાં.

**નીચે આપેલ આકૃતિમાં સાતે સ્તરનું પ્રતિનિધિત્વ છે :**




પ્રત્યેક સ્તરની સાથે કોઇને કોઇ ભાવના સંકળાએલી છે. દાખલા તરીકે, પ્રાણિક કાયા સાથે જીવનની બધી કામનાઓ ગૂંથાએલી છે. જીવન દરમ્યાન અનુભવેલી બધી અપરાધ ભાવનાઓ આપણા મનોજગતમાં સંગ્રાહેલી હોય છે. જે ઇથરીક કાયા છે, એ જીવન કાળ દરમ્યાન અનુભવેલી બધી માનસિક પીડાઓ સંધરી રાખે છે.

જયારે આત્મા કાયાનો ત્યાગ કરે છે ત્યારે એ કાયાનાં સાતે ય સ્તર ઓળંગી જાય છે. ભૌતિક કાયા મૃત્યુ પામે છે. પણ, બીજી છ કાયાઓ પૂર્ણતઃ મૃત્યુ નથી પામતી. જો તમે તમારા જીવનકાળ દરમ્યાન અનેક કામનાઓ સેવી હોય, તો એ બધી અપૂર્ણ કામનાઓ પ્રાણિક કાયામાં સંધરાએલી રહે છે. ભૌતિક કાયા નાશ પામે છે, પણ પ્રાણિક કાયા નાશ નથી પામતી. જયારે જીવન તત્ત્વ પ્રાણિક કાયાથી છૂટું પડે છે, ત્યારે જીવ અસહ્ય પીડા અનુભવે છે.

તમે જયારે ભૌતિક કાયાનો ત્યાગ કરો છો, ત્યારે તમારી સજાગવસ્થા પણ તમારી કાયાથી છૂટી પડી જાય છે અને તમે તરત કોમા(મૂર્છિતાવસ્થા)માં સરી જાઓ છો. દાકતરોના કહેવા પ્રમાણે કોમા એ મૂર્છિતાવસ્થાવાળી એક એવી સ્થિતિ છે, જેમાં પછી શારીરિક તંત્ર એની મેળે જ એવી કક્ષાએ પહોંચી જાય છે, જયાં પછી વેદના કે પીડાનો કોઇ અનુભવ થતો નથી. આ એક સ્વ-સંચાલિત બેશુદ્ધાવસ્થા છે. જો પીડા અસહ્ય થઇ જાય તો તમે સહન નહિ કરી શકો અને આપોઆપ કોમામાં સરી જશો.

જયારે તમે જીવનના પ્રથમ સ્તરથી બીજા સ્તર તરફ આગળ વધો છો, ત્યારે જીવનની બધી અપૂર્ણ કામનાઓ, તમે જે રીતે જીવવા માંગતા હો, પણ જીવી ન શકયા હો, એ બધું હવે ઉજાગર થાય છે. જયારે આ બને છે, ત્યારે એવું લાગે છે કે જાણે એક નાના ઓરડામાં દસ જણ ફૂટબોલને લાતો મારીને ફંગોળતા હોય. ત્યારે શું થાય ? જેમ ફૂટબોલને એક ખૂણાથી બીજા ખૂણામાં ઉછાળવામાં આવે એ રીતે તમારી સજાગાવસ્થા પણ એક ખૂણાથી બીજા ખૂણામાં ફંગોળાતી રહેશે છે. દરેક ખૂણામાં કોઇને કોઇ કામના એને લાત મારવા તૈયાર ઊભી હશે. આ એ પળ છે જયારે તમારી સજાગાવસ્થા તમારી કાયાનો ત્યાગ કરવા માંગતી હશે. પણ, તમારી

**આપણે માનસિક કાયાથી ગુજરતા હોઇએ છીએ, ત્યારે જીવનકાળ દરમ્યાન જે અપરાધ ભાવ એકત્રિત કર્યો હોય એ તમામ આપણી નજર સામે ઉપસ્થિત થાય છે.**

બધી કામનાઓ તમને ફરી કાયામાં પ્રવેશ કરવા દબાણ કરતી રહેશે. એ એટલા માટે કે તમે અપૂર્ણ રહી ગયેલી કામનાઓ પૂર્ણ કરી શકો અને માણી શકો.

એક તરફ કામનાઓ તમને ફરી કાયાપ્રવેશ કરવા દબાણ કરશે, તો બીજી તરફ કાયા કહેશે કે હું હવે થાકી છું. હું હવે તમને વધુ નહિ સંધરું, માટે વિદાય થાઓ. મૃત્યુ સમયે કાયા અને કામના વચ્ચે જે ખેંચતાણ ચાલે છે તે આ છે. આ ખેંચતાણ એ કાયા અને કામના વચ્ચે ચાલતો સંઘર્ષ છે.

કોઇ પણ રીતે તમે પ્રાણિક કાયાથી દૂર જતા રહો છો, અને પછી મનોકાયામાં પ્રવેશો છો, જયારે તમે મનોકાયામાં પ્રવેશો ત્યારે તમારી બધી અપરાધ ભાવનાઓ જાગે. જે રીતે તમારે જીવવું જોઇતું હતું, પણ જીવ્યા નહિ, એ લગતી અપરાધ ભાવના, ભૂલો જે તમે જીવનમાં કરી અને પણ લગતી, અને જીવનના બધા પશ્ચાત્તાતથી બધું નજર સમક્ષ તરી રહે છે.

એ પણ સમજી લો કે કામનાઓ ભવિષ્યલક્ષી હોય છે, જયારે અપરાધભાવના ભૂતકાળ સાથે સંકળાએલી રહે છે. પણ હકીકતમાં બેઉ એક જ મૂળમાંથી પાંગરે છે. જે રીતે આપણે જીવવા માંગીએ છીએ એ કામના છે. જે રીતે આપણે જીવવા માંગતા હતા પણ જીવ્યા નહિ એ અપરાધ ભાવના છે. અપરાધ ભાવ એ આમ તો બીજું કશું નથી, પણ આજની આપણી વિવેક બુધ્ધિ અનુસાર ભૂતકાળના નિર્ણયોનું અવલોકન છે. અને એ પ્રમાણે, કદમ દર કદમ,તમે કાયાનાં જુદાં જુદાં સ્તરથી ગુજરો છો. અપૂર્ણ કામનાઓની સંખ્યા જેટલી ઓછી, એટલો પ્રાણિક કાયા પર ભાર ઓછો. એટલે વિદાય વેળાએ કાયાનો ત્યાગ કરવો સરળ થઇ જાય છે. એ જ પ્રમાણે જેટલી અપરાધ ભાવના ઓછી, એટલી માનસિક કાયાથી વિદાય લેવી પણ સરળ થાય છે.

એક બીજી વાત. જયારે કામનાઓ, અપરાધ ભાવ અને વેદના ઓછાં હોય, ત્યારે તમારું મૃત્યુ પણ સરળ હશે, એ સમયની પીડા ઓછી હશે, અને તમે વયસ્ક પણ બહુ આસાનીથી થશો. આ આસાનીપૂર્વક વયસ્ક થવું એ જ 'વાનપ્રસ્થસંન્યાસ' છે. આ વાનપ્રસ્થસંન્યાસની સૌથી મોટી દેન એ છે કે તમે જીવનનાં પાછલાં વર્ષો બહુ આરામમાં અને સંતોષપૂર્વક જીવો છો. એ એક ઘણો મોટો આશીર્વાદ છે.

જયારે આપણે માનસિક કાયાથી ગુજરતા હોઇએ છીએ, ત્યારે આપણા જીવનકાળ દરમ્યાન જે અપરાધ ભાવ આપણે એકત્રિત કર્યો હોય એ તમામ આપણી નજર સામે ઉપસ્થિત થાય છે. ત્યાર પછી આપણે ઇથરીક કાયા તરફ આવીએ છીએ અને એનો સંબંધ આપણે સહેલી બધી શારીરિક/માનસિક યાતનાઓ સાથે છે. જીવનકાળ દરમ્યાન જે બધી યાતનાઓથી આપણે ગુજર્યા હોઇએ એનો સંચય અહીં થયેલો હોય છે.

આ પ્રથમ ચારે કાયાઓ વધતે-ઓછો અંશે ભૌતિક મન-કાયા તંત્ર સાથે સંકળાએલી હોય છે. જીવનકાળ દરમ્યાન અનુભવેલી બધી કામનાઓ, બધા અપરાધ ભાવ, મનોવેદનાઓ વગેરે સાથે અનુભવેલ બધી સ્મૃતિઓ અહીં સંધરાએલી હોય છે. પંચમ સ્તરની અનુભૂતિ શરીર છોડતી વખતે અને ગાઢ નિદ્રા દરમ્યાન થાય છે. કાયાનું છઠ્ઠું સ્તર સુખદ સ્મૃતિઓ સાથે સંકળાયેલું હોય છે. અને સાતમું તથા અંતિમ સ્તર સુખ

અને દુઃખથી પર હોય છે. એ સચેતાવસ્થાનું ચરમ સ્તર છે.

સમજી લો કે સુખદ સ્મૃતિઓ પ્રતિ વિશેષ લગાવ હોય તો પણ જન્મ અને મૃત્યુના ચક્કરમાં પાછા ફસાવું પડે છે. એ પ્રકારની સુખદાયી અનુભૂતિઓ વારંવાર કરવાની કામના હકીકતમાં આપણને પાછળ ઘસડી જાય છે અને પરિણામે આપણે વધુ જન્મો લેવા પડે છે.

સુખદ અનુભૂતિ એક અલ્પકાલિક લાગણી છે જેને મન દ્વારા ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે. દિવ્ય આનંદ સાચી વાસ્તવિકતા છે. જે કાયાનું સાતમું સ્તર છે. આ સ્તર કોઇ પણ પ્રકારના કાર્ય-કારણના નિયમથી જકડાએલું નથી. પણ, તમારા અંતરાત્મામાં ઉદ્‌ભવિત થતી નૈસર્ગિક ઊર્જા છે જે અસીમ પણ છે અને જેમાં પરમ આનંદ તથા પાવિત્ર્યનો સમાવેશ છે. એ એક એવા ઝરણા સમાન છે જે તમારી અંદર સતત કોઇપણ કારણ વગર જ વહે છે અને વહેતું રહે છે.

તમને પ્રિય એવું કોઇ મિષ્ટાન જો એક પ્રકારની સુખાનુભૂતિ આપે છે, તો એનું કારણ એ છે કે એ તમને એક એવા માહોલમાં લઇ જાય છે, જેને તમે તમારી માનસિકતા અનુસાર પરમ સુખ માનો છો. પણ તમારું આ સુખ બાહ્ય પદાર્થ-મિષ્ટાનોના કારણે છે એ વાત તમે ભૂલી જાઓ છો. આ ભૌતિક સુખ થોડીક પળો માટે મળે છે. એ પળો છે જયારે તમે તમારી આંતરિક માન્યતાના સંપર્કમાં આવો છો.

કાયા જેટલી શુધ્ધ હશે, એટલી એ હળવી હશે અને જીવનતત્વ એટલી જ આસાનીથી એવી કાયાને ત્યજી પણ દઇ શકશે. પાકેલા ફળ પરથી એનું છોતરું જેમ ઝડપથી ઊતરી જાય છે,તેમ જીવનતત્વ પણ આવી કાયામાંથી સરળતાપૂર્વક બહાર નીકળી જઇ શકે છે.

## મૃત્યુ- દરરોજની ઘટના

જયારે તમે નિદ્રામાં સરી જાઓ છો ત્યારે કાયાનાં સાત સ્તરોમાંના પ્રથમ ચાર સ્તર, ભૌતિક, પ્રાણિક, માનસિક અને વાયવીય-કાર્યકારણ સિદ્ધાંત આધારિત કારણ રૂપ શરીરમાં અસ્તિત્વમાં સરી જતાં હોય છે. કારણ રૂપ શરીરનો અંધકાર ગાઢ નિદ્રા સાથે સંકળાએલો છે. જે તમને પ્રતિદિન તરોતાજા બનાવે છે. તમે પાંચમા સ્તરમાં સરી જાઓ ત્યાં સુધી આ મૃતઃપ્રાય સ્થિતિ દરરોજ ઘટે જ છે. તમારી ગાઢ નિદ્રા અવસ્થામાં ઘટિત થતો આ ઘટનાક્રમ છે.

જયારે વિદાય લેતો આત્મા પાંચમા સ્તરને પાર કરીને છઠ્ઠા સ્તર પર પહોંચે છે જે અંતરિક્ષીય સ્તર(આકાશમય) છે, ત્યારે મૃત્યુની ક્રિયા પૂર્ણ થાય છે.

જો જીવાત્માને એની અપૂર્ણ રહી ગયેલી કામનાઓ પૂર્ણ કરવા અર્થે બીજી કાયા ગ્રહણ કરવાની હોતી નથી, તો એ સાતમા સ્તરમાં નિર્વાણીક શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, જે પ્રબુદ્ધતાનું સ્તર છે. જો જીવાત્માને કામનાઓની પૂર્ત્તિ અર્થે બીજી કોઇ કાયામાં પ્રવેશીને અવતરવાનું હોય તો એ મૃત્યુ છે.

## જાગૃત અને સ્વપ્નાવસ્થાનું જગત

એક વાત હજુ વધારે : જયારે તમે સ્વપ્નિલ અવસ્થામાં પ્રવેશો છો અને સ્વપ્નો જોવા લાગો છો, ત્યારે આ સમસ્ત જગત જેમાં તમે જીવો છો, એ એક બ્લેક એન્ડ વાઇટ હસ્તી બની જાય છે. કારણકે ત્યારે તમે સ્વપ્નોની દુનિયામાં વસો છો. તમે જાગૃતાવસ્થા વાળી તમારી આ દુનિયાને ભૂલીને સ્વપ્નોની વિવિધ રંગી દુનિયામાં સરી જાઓ છો. હવે એ દુનિયા તમારા માટે યથાર્થ બની રહે છે. પણ જયારે તમે સ્વપ્નોની

દુનિયામાંથી બહાર આવો છો, ત્યારે આ દુનિયા તમને ચાર પરિમાણીય દેખાશે.

જયારે તમે ભૌતિક કાયા ધારણ કરેલી હોય છે અને તમે જાગૃતાવસ્થામાં છો, ત્યારે આ સમસ્ત વિશ્વ ચાર પરિમાણીય જણાશે. જયારે તમે સ્વપ્નોની દુનિયામાં રાચો છો, ત્યારે તમે એ દુનિયાને ચાર પરિમાણોમાં અનુભવો છો. જ્યારે તમે આ દુનિયામાં હો છો ત્યારે સ્વપ્નની દુનિયા બ્લેક એન્ડ વાઇટ હોય છે. અને ત્યારે સ્વપ્નમાં હોં છો, ત્યારે આ દુનિયા બ્લેક એન્ડ વાઇટ બની જાય છે અને તમને સ્વપ્નોની દુનિયા અનેક રંગી દેખાશે.

એ જ રીતે જયારે તમે મૃત્યુ વેળા ભૌતિક કાયામાંથી પ્રાણિક કાયામાં સરો છો, ત્યારે આ સમસ્ત ભૌતિક વિશ્વ અવાસ્તવિક બની જાય છે. તમારી બધી સિદ્ધિઓ, તમારો અહમ્, તમારાં દર્દ-દુઃખ, તમારાં સુખચેન કશાનો કોઇ અર્થ નથી રહેતો. તમને આશ્ચર્ય થશે : ' આ બધું મેં શાના મટે ઊભું કર્યું ? મેં એમ કેમ માન્યું કે આ બધું મારા જીવનના પાયા રૂપ છે ?'

આમ કેમ બને છે, હું સમજાવું. જયારે તમે જીવિત હો છો, ત્યારે તમારી બધી શક્તિ તમારા વ્યક્તિત્વના વિકાસ પાછળ ખર્ચાય છે. ધન, પ્રતિષ્ઠા, કીર્તિ, પરસ્પર સંબંધો, અને એવો અહમ કે તમારી પાછળ મોટું સામાજિક પીઠબળ છે. તમે આ બધાના આધારે તમારું વ્યક્તિત્વ ઘડ્યું હોય છે.

જયારે તમે ભૌતિક શરીરનો ત્યાગ કરો છો, ત્યારે આ બધા સ્થંભ હચમચી જાય છે. તમે એટલા કમજોર બની જાઓ છો કે ચેક પર સહી પણ નથી કરી શકતા. તમારી સહી બેંક સ્વીકારતી નથી. બેંકમાંના તમારા પૈસા હવે તમારા નથી. તમારી મોટર તમે નથી વાપરી શકતા. હવે તો એક માત્ર એમ્બ્યુલન્સ જ તમને કામ આવી શકશે !

જે તમારી સાથે આવશે એ હશે માત્ર તમારી સચેત ઝાંખીઓ, બાકી જે કંઇ તમારી જાત માટે હશે, એ પાયામાંથી બધું હાલીડોલી જશે. અને જયારે પાયો હાલી ઉઠે ત્યારે, સ્વાભાવિક છે કે, એવું કંઇ હશે જ નહિ જેનો સહારો લઇને તમે ટકી રહો.

અત્યારે તો તમને આ સમસ્ત વિશ્વ અનેક આયામી દેખાશે. અને આ આધ્યાત્મિકતા, મેડિટેશન, અંતરાત્માની જાગૃતિ, સચેતાવસ્થા ઇત્યાદિ વાતો 'બડી બડી બાતાં' સમાન લાગતી હશે. માટે જ, જયારે હું લોકોને ધ્યાનસ્થથવા નિમંત્રિત કરું છું, ત્યારે તેઓ કહે છે : 'હમણાં તો મારી પાસે એ માટે સમય નથી. હું મારું બાકી રહેલું બધું કામ પતાવી લઉં પછી આવીશ. હજુ મારી પાસે જીંદગીનાં થોડાં વર્ષો છે એ બધું વિચારવા માટે.'

પણ હા, કોઇ એમ નથી કહેતું કે, 'ના, મારી પાસે ધ્યાન ધરવા મટે સમય નથી.' તમારી જાત સાથે સ્પષ્ટ રહો : 'મને એવું નથી લાગતું કે હાલ મારી જીંદગીમાં ધ્યાન ધરવા બેસવું એ બહુ મહત્ત્વનું કાર્ય હોય.' એ, અલબત્ત, એક પ્રામાણિક જવાબ હશે. પણ જો તમે ઉભડક એમ કહી દો કે, 'ના, મને સમય નથી,' તો તમે ખરેખર તમારી પોતાની જાતને છેતરી રહ્યા છો. જે પોતાને કરવાનું છે એ કરવા માટે તો દરેકને એ જ ચોવીસ કલાક મળે છે.એવું પણ નથી કે જે થોડા ઘણા લોકો કામધંધા વિના બેકાર રખડી રહ્યા છે એ લોકો જ ધ્યાન ધરવા બેસે છે. આ તો માત્ર એક પ્રાથમિકતાનો પ્રશ્ન છે; તમે જીવન દરમ્યાન હકીકતમાં શું પામવા માંગો છો. જો આધ્યાત્મિતા કે ધ્યાનસ્થાવસ્થા તમને અત્યારે અવિશ્વસનીય લાગતાં હોય તો તમે તમારી કાર્યશક્તિ એ

તરફ નહિ વાળો- બસ એટલું જ.

અત્યારે હવે આપણે બે આયામી જીવન જીવી રહ્યા છીએ. એક ભૌતિક; અને બીજું, આધ્યાત્મિક. હાલ જે થઇ રહ્યું છે તે એ કે ગમે તેટલા મજબૂત સ્થંભો પર આપણે આપણું જીવન અને આપણું વ્યકતિત્વ ઘડીએ, પણ એ બધા સ્થંભ ઊભા તો થયા છે આ ભૌતિક જગતની ભૂમિ પર. એક પણ સ્થંભ એવો નથી જે આપણી આંતરચેતનાના પાયા પર ઊભો હોય. આપણું સમસ્ત વ્યકિતત્વ આપણા બાહ્ય અસ્તિત્વ પર ઊભું છે-આપણું નામ, આપણી પ્રતિષ્ઠા, સમાજ આપણા વિશે શું કહે છે, ઇત્યાદિ. જો બધાનો અભિપ્રાય એ છે કે તમે મહાન છો, તો તમે પણ એમ માનો છો કે તમે મહાન છો. જો બધા એમ કહેતા હોય કે તમે 'નકામા' માણસ છો, તો તમે હતાશ થઇ જાઓ છો.

આવું એટલા માટે બને છે કે આપણા અસ્તિત્વનો એક પણ સ્થંભ, આપણું અંતરતમ અથવા આપણી હસ્તી, એમાં કયાંય આધ્યાત્મનો અંશ નથી. આપણું પૂરું માળખું બાહ્ય જગત પર ઊભું છે. આ એક કારણ છે કે જયારે આ સ્થંભોને કોઇ હલાવે છે, ત્યારે આપણે ભીષણ પીડા અનુભવીએ છીએ. જો આપણા અસ્તિત્વનો એક પણ સ્થંભ આંતરચેતના પર ઊભો હોય, તો આપણે એના સહકારે કોઇ પણ પ્રકારની પીડા કે વેદના અનુભવ્યા વિના ટટાર ઊભા રહી શકીએ છીએ. જો આપણે આપણી કમથી કમ આંતરચેતનાના એક સ્થંભ પર મંડાણ કરીએ, તો મૃત્યુ સમયે એ સ્થંભ ઝળહળી ઊઠશે અને આ કાયાનો મોભાભેર ત્યાગ કરવામાં સહાયક થશે.

## મૃત્યુ પામવાની કળા

એક સરસ ઝેન ઉક્તિ છે : ' મરવાની કળા શીખી લેવી એ જ સાચું અને સર્વોચ્ચ જ્ઞાન છે. જે આપણે આપણી જીંદગીમાં શીખી શકીએ છીએ.'

*એક ઝેન કથા :*

*એક દિવસ એક પ્રબુદ્ધ ગુરુએ અચાનક જાહેર કર્યું કે બીજે દિવસે સવારે છ વાગ્યાની આસપાસ હું આ દુનિયાનો ત્યાગ કરીં જઇશ. અલબત્ત, પ્રબુદ્ધ ગુરુઓને સદા એમના અવસાનની અગાઉથી આગાહી મળી જતી હોય છે અને એ કયારે આ દુનિયા છોડી જશે એની અગાઉથી જાહેરાત કરી શકતા હોય છે. ગુરુએ એમ જાહેર કરી દીધું કે સવારે છ વાગ્યા આસપાસ એમનું નિધન થશે.*

*એમના અનુયાયીઓએ કહ્યું : 'ના, ના, ગુરુજી કૃપા કરીને બે-ત્રણ કલાક લંબાવી દો. સવારે એટલા વહેલા ખૂબ ઠંડક હોય છે. થોડુંક તમે કેમ લંબાવી ન શકો કે અમે અંતિમ સંસ્કારની તૈયારીઓ કરી શકીએ'. ગુરુજીએ વાત સ્વીકારી લીધી અને અનુયાયીઓને કહ્યું, 'કે ઠીક છે; હું લગભગ બાર વાગ્યા આસપાસ અંતિમ શ્વાસ લઇશ'. બરાબર બાર વાગે ગુરુજીએ સૌને આશીર્વચન કહ્યા અને દેહત્યાગ કર્યો.*

## મંગલ મૃત્યુ

એક સત્ય ઘટના

૧૯૨૦માં ભારતથી એક પ્રબુદ્ધ ગુરુ પરમહંસ યોગાનંદ, અમેરિકા ગએલા અને પછી ત્યાં જ સ્થાયી થઇ ગયા. એમણે દેહત્યાગ શી રીતે કર્યો એ વાત જાણવા જેવી છે. છેલ્લી ઘડી સુધી તેઓ પ્રવચનો આપવાનું તથા

બીજા કાર્યક્રમો સંચાલિત કરવાનું પોતાનું નિત્ય કર્મ કરતા રહ્યા હતા. એમના દેહ વિસર્જનના દિવસે એ એક સમારંભમાં ઉપસ્થિત હતા.

એ સમારંભ અમેરિકામાં પધારેલ અતિથિ ભારતીય રાજૂદત, બિનય રંજન સેનના સન્માનમાં લોસ એન્જેલીસ ખાતે આયોજીત કરવામાં આવ્યો હતો. ત્યાં એમણે પોતાનું વકતવ્ય સમાપ્ત કર્યું. થોડો વિશ્રામ કર્યો. અને મૃત્યુ પામ્યા.

ત્યાર પછી આશરે વીસ દિવસ સુધી એમની કાયામાં કોઇ પણ જાતની વિકૃતિ પેદા ન થઇ. એમના મૃત શરીરમાંથી કયારેય કોઇ દુર્ગંધ પણ ન આવી. એમની આત્મકથાના એક પરિશિષ્ટમાં એમણે પોતાના આવનારા મૃત્યુ વિશે સરસ વર્ણન આપ્યું છે. એ એક સુખદ અનુભવ હતો. એમના માટે મૃત્યુ પણ એક શુભ ઘડી હતી.

## વાસ્તવિકતા એક સ્વપ્ન છે

તમે આંખો નથી. આંખો એક સાધનમાત્ર છે. આપણે ઘણી વખત એક દશ્ય સામે ઊભા હોઇએ છીએ, આપણી આંખો ખુલ્લી હોય છે, પણ આપણે કંઇ જોતા નથી. જે આપણે જોઇ રહ્યા છીએ એ મન પર અંકિત નથી થતું.

તમે આંખો દ્વારા જુઓ છો. તમને એકાએક એમ લાગે છે કે તમે બધું જોઇ રહ્યા છો. તમે આંખો નામનાં બે બાકોરાં જ નથી. એ આંખોથી તો તમે ફક્ત જોવાની ક્રિયા કરો છો.

જયારે તમને એમ લાગે છે કે તમે જ દષ્ટિ છો, ત્યારે તમે અહમ્માં જકડાઇ ચૂકયા છો. તમારા સ્વપ્નામાં જયાં સુધી તમારું ધ્યાન કોઇ એક વિષય કે વસ્તુ પર કેન્દ્રિત હશે, ત્યાં સુધી તમે સ્વપ્નિલ દુનિયામાં વિચરતા રહેશો. પણ જયારે તમારું ધ્યાન તમારા પોતાના પર કેન્દ્રિત થવા લાગશે, મતલબ કે દષ્યથી દ્રષ્ટા પર થશો, ત્યારે તમને ભાન થશે કે આ દુનિયા પણ તમારા સ્વપ્નની જેમ જ બનાવેલી છે.

જે ઘડીએ તમે એમ અનુભવ કરશો કે તમે માત્ર ભૌતિક દષ્ટિ કરતાં કંઇક વિશેષ છો, ત્યારે તમારું ધ્યાન તમારામાં રહેલ દ્રષ્ટા પર કેન્દ્રિત થશે. અને ત્યારે તમને એ અનુભૂતિ પણ થશે કે આ જગત એ જ સામગ્રીનું બનેલ છે જેનું તમારું સ્વપ્ન બનેલ છે.

જયાં સુધી તમે એમ માનો છો કે તમે જુઓ છો, ત્યાં સુધી તમારું સંપૂર્ણ ધ્યાન દશ્ય પર હોય છે. એને હું અહમ કહું છું. એક ડગલું પાછળ ખસીને તમે એમ અનુભવ કરો છો કે તમે જે જુઓ છો એ તો આંખો દ્વારા, ત્યારે એની મેળે પૂરું ધ્યાન દ્રષ્ટા પર કેન્દ્રિત થાય. એને હું વિરકિત કહું છું. આ વિરકિતનો સ્પષ્ટ અર્થ એ છે કે જે કંઇ તમે આ બાહ્ય, ભૌતિક જગતમાં જુઓ છો એ બધું એ સામગ્રીમાંથી બન્યું છે, જેમાંથી તમારાં સ્વપ્ન સર્જિત થાય છે.

એક પછી એક કદમ આ પ્રમાણે છે : સર્વ પ્રથમ એ ખ્યાલ આવવો કે જે તમે જુઓ છો એ સ્વપ્ન છે. ત્યાર પછી, એ શકિત, એ ઊર્જા પેદા થવી જે સ્વપ્નને બદલી શકે. ત્યારે પછીનું પગથિયું છે, બુધ્ધિ એ પ્રજ્ઞા જેના દ્વારા સંપૂર્ણ ખાત્રીપૂર્વક સમજાઇ જાય કે આ ભૌતિક જગત એક સ્વપ્ન જ છે. એ બાબત ઠોસ પ્રજ્ઞા આવી ગયા પછી કંઇ બદલવાની જરૂરત જ રહેતી નથી.

## જીવન અને મૃત્યુ વિ. જાગૃતિ અને સુષુપ્તિ

### વાયુ અને પ્રાણ

આ શક્તિશાળી અને જીવન પરિવર્તિત કરનારું તથ્ય સમજવા-સ્વીકારવા માટે, આપણું સ્વપ્નિલ જગત, આ વિશ્વ જે સામગ્રીઓનું બનેલ છે એમને સમજવી રહી.આપણે આપણી અંદર રહેલ પ્રાણ, આપણી જીવન ઊર્જા જે આપણને ટકાવી રાખે છે એને પણ પૂરી રીતે સમજવી રહી.

એ સમજી લો કે જે આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ એ માત્ર એક વાહન છે જેના પર સવાર થઇને પ્રાણ આપણી અંદર આવે છે અને બહાર જાય છે. પ્રાણ જ જીવન સત્વ છે, આપણી ઊર્જા. આ ઉદાહરણ સમજો. જો એક ટ્રક મકાનના પ્રાંગણમાં પ્રવેશે છે અને કંઇક મૂકીને જતી રહે છે, તો એ ટ્રક શ્વાસ સમાન છે. અને એ જે મૂકીને જાય છે એ પ્રાણ છે.

### જીવન હોય કે મૃત્યુ, એનો આધાર છે પ્રાણની ગતિ

એક વાત વધુ : જ્યાં સુધી આગંતુક શ્વાસ આપણી અંદર વધુને વધુ પ્રાણ રેડે છે અને પછી એક ખાલી થયેલા વાહનની જેમ બહાર નીકળી જાય છે, ત્યાં સુધી તમારું જીવન સુચારુ જળવાઇ રહેશે.

જો એથી ઊંધું બનવું શરૂ થઇ જાય, એટલે કે શ્વાસ દ્વારા વાયુ ઓછું પ્રાણ તત્વ લઇને પ્રવેશે અને વધુ પ્રાણ તત્વ લઇ બહાર નીકળે, તો એમ સમજી લેવું રહ્યું કે મૃત્યુ નજદીક આવી રહ્યું છે. અથવા જીવન તત્વ હવે મૃત્યુ ભણી ઘસડાઇ રહ્યું છે. મૃત્યુ જ્યારે નજદીક આવે છે ત્યારે માત્ર ખાલી હવા શરીરમાં પ્રવેશે છે. પણ એ જ્યારે બહાર નીકળે છે ત્યારે પ્રાણ સાથે લઇને નીકળે છે.

**જે ઘડીએ તમે જાગૃતિ પ્રાપ્ત કરશો, એ ઘડીથી તમે તમારા જીવન અને મૃત્યુ પર નિયંત્રણ મેળવશો.**

આયુર્વેદમાં એક સરસ અવધારણા છે. એને 'ચરમવય' (પીક એજ) કહે છે એનો પૂર્ણ આધાર, આ પ્રાણનું વિજ્ઞાન છે. એક નિર્ધારિત વય સુધી વ્યકિતમાં આગંતુક શ્વાસ દ્વારા વધુ પ્રાણ તત્ત્વ મળતું રહે છે. અને બહાર જતા શ્વાસમાં ઓછું પ્રાણ તત્ત્વ જાય છે. પરંતુ, જે ઘડીથી બહાર જતો શ્વાસ વધુ પ્રાણ તત્ત્વ લઇને નીકળવા લાગે કે નિષ્ણાત આયુર્વેદાચાર્યો જાણી લે કે આ વ્યકિત હવે એના અંત ભણી જઇ રહી છે.

### સચેતાવસ્થા દ્વારા જીવન નિયંત્રણ

જીવન તો સતત સરકતું રહે છે અને મૃત્યુની પરિધમાં પ્રવેશતું રહે છે. સજીવાવસ્થામાં મૃત્યુ ભણી સરકતા રહેવું એને જ આપણે જીવન કહીએ છીએ. હકીકતમાં આપણે જીવતા નથી. આપણે તો માત્ર મૃત્યુના આગમનની રાહ જોઇએ છીએ. સાધારણ માણસ જાત જીવતી નથી. એનું જીવન મૃત્યુની ગર્તમાં સરકતું જાય છે; એક દિવસ વિલીન થઇ જાય. આજ એક કારણ છે કે તમે જીવો ગમે તેટલાં વર્ષ, પણ મન ભરાતું નથી. તમને એમ લાગતું નથી કે તમે જીવન જીવ્યા. કારણકે જીવન એટલે શું એ તમે જાણતા નથી.

જ્યારે તમે જીવન વિશે જાગૃત થાઓ છો, જીવન વિશે વિચારતા થાઓ છો, ચિંતન કરતા થાઓ છો, તમારા જીવનમાં જ્યારે જાગૃતાવસ્થા લાવે છો, ત્યારે તમે તમારા અસ્તિત્વ પરત્વે એક નવું કેન્દ્ર સ્થાપિત કરો

**સ્વપ્ન અને નિદ્રા, જીવન અને મૃત્યુ, આ બધુ સંચાલિત કરવાની આ એક સરળ ચાવી છે, આ એક તંતુ છે. એને પ્રાણ કહે છે.**

છે. આ જીવન અને મૃત્યુ વચ્ચે જ્યારે તમે નવીન ચેતનાવસ્થા લાવો છો, ત્યારે એક નવું કેન્દ્ર ઊભું કરો છો. એને જ તો હું સચેતાવસ્થા કહું છું.

જ્યારે પણ તમે સચેતાવસ્થામાં હશો, તમે તમારી જીંદગી વિષે નિર્ણયો લેવાનું શરૂ કરશો. દાખલા તરીકે તમે જેટલા વધુ જાણકાર થશો, એટલા જ એ બધું અધ્યયન કરતા અને નક્કી કરતા થઇ જશો કે તમારે કઇ ગાડી પસંદ કરવી, કેવા પ્રકારના ઘરમાં રહેવું, કેવું જીવન જીવવું. દરેક બાબતમાં તમે એક સ્પષ્ટ નિર્ણય લેતા થઇ જશો. દરેક વિષય સંબંધી તમારામાં એક જાગૃતિ પેદા થશે. કઇ રીતે બોલવું, કઇ રીતે વિચારવું, કઇ રીતે વર્તવું. નાનામાં નાની બાબતમાં તમે જાગૃત થઇ જશો.

જે ઘડીએ તમે જાગૃતિ પ્રાપ્ત કરશો, એ ઘડીથી તમે નિર્ણય લેતા થઇ જશો. તમારા જીવન પર નિયંત્રણ જાળવતા થઇ જશો. જ્યારે તમે પૂર્ણતઃ જાગૃત થશો ત્યારે મૃત્યુ પર પણ નિયંત્રણ જાળવતા થઇ જશો.

જીવન અને મૃત્યુની આ બેઉ ઘટનાઓ ત્યાર પછી એક જાગૃત સ્તર પર ઘટવાની. જો તમે જાગૃતાવસ્થામાં ચિંતન કરતા હશો, તો એ જીવન છે. જો તમે અંતરતમથી ચિંતન નહિ કરી શકતા હો, તો એ મૃત્યુ છે.

## જાગૃતાવસ્થા-નિયંત્રિત સ્વપ્ન અને ગાઢ નિદ્રા, જીવન અને મૃત્યુ

અજાગૃતાવસ્થામાં બે ઘટનાઓ ઘટે :સ્વપ્ન અને ગાઢ નિદ્રા. અજાગૃત સ્તર પર જો તમે જોઇ શકતા હો તો એ સ્વપ્ન છે. જો તમે કંઇ જોઇ શકતા હો, કંઇક મહસૂસ કરી શકતા હો, કંઇક પ્રતીત કરી શકતા હો, કોઇ પ્રકારની ગતિશીલતા અનુભવતા હો, તો એ સ્વપ્ન છે. જો તમે કંઇ પણ જોઇ શકતા ન હો, કંઇ પણ પ્રતીત ન કરતા હો, કોઇ ગતિ અનુભવતા ન હો,તો એ ગાઢ નિદ્રા છે.

જાગૃતાવસ્થામાં જ્યારે તમે જોઇ શકતા હતા અથવા જેને મનોવિજ્ઞાન સચેતાવસ્થા કહે છે એમાં હતા, ત્યારે એ જીવન હતું. જો તમે જાગૃત નથી તો એ મૃત્યુ છે. જ્યારે જીવનમાં તમે વધુ જાગૃતિ લાવો છો, ત્યારે તમે તમારું જીવન સંચાલન કરો છો. એ જ રીતે જો સ્વપ્નમાં પણ તમે વધુ જાગૃતિ લાવતા થશો, તો તમે તમારા સ્વપ્નનું અને નિદ્રાનું પણ સંચાલન કરતા થશો.

જીવન અને મૃત્યુ તથા સ્વપ્ન અને ગાઢ નિદ્રા, બંને માટે એક મહત્ત્વપૂર્ણ સ્થિતિનું હોવું જરૂરી છે. જાગૃતાવસ્થા જીવન અને મૃત્યુ, સ્વપ્ન અને ગહન નિદ્રા, આ બધાંને નિયંત્રિત કરવા માટેની પ્રમુખ જરૂરિયાત છે, જાગૃતાવસ્થા. તમારાં સ્વપ્નોમાં જો તમે જાગૃતિવાળી સ્થિતિ લાવી શકો તો એનો લાભ માત્ર તમારા સ્વપ્ન અને નિદ્રાને જ મળે એવું નથી, પણ એનું નિયંત્રણ જીવન અને મૃત્યુને પણ મદદકર્તા થશે.

## નિદ્રામાં અને સ્વપ્નમાં પ્રાણની ગતિ

જે ઘડીથી તમે સ્વપ્ન અવસ્થા ભણી સરકતા થાઓ છો, એ ઘડીથી જ પ્રાણ ગળામાં સ્થિત વિશુધ્ધિ કેન્દ્ર તરફ જવા માંડે છે. જેમ તમે ગાઢ નિદ્રા ભણી વધુ જતા જાઓ તેમ પ્રાણ હૃદયના અનાહત કેન્દ્ર ભણી જવા માંડે છે. જીવન અને મૃત્યુની બાબતમાં પણ એ જ પ્રમાણે છે. તમે જેટલા વધુ જીવંત અને સક્રિય, પ્રાણ એ પ્રમાણમાં સંચિત થશે અને ભાલ પ્રદેશમાં કેન્દ્રિત થશે.

જ્યારે આગન્તુક શ્વાસ વધુ પ્રાણ લઇને આવે છે અને બહાર જતો શ્વાસ ખાલી જતો હોય છે, ત્યારે તમારો પ્રાણ ભાલપ્રદેશમાં કેન્દ્રિત થાય છે. જો આગન્તુક શ્વાસ ઓછા પ્રમાણમાં પ્રાણ પ્રાપ્ત કરે અને બહાર જતો શ્વાસ વધુ પ્રાણ બહાર કાઢે, તો ધીરેધીરે પ્રાણ વિશુધ્ધચક્રમાં સરકી જશે જે ગળામાં કેન્દ્રિત છે. જો આગન્તુક શ્વાસ પ્રાણ લીધા વિના જ આવે છે અને માત્ર બહાર નીકળતો શ્વાસ પ્રાણને બહાર કાઢે છે, તો તમે પૂર્ણતઃ હૃદયના વિસ્તારમાં લપસી જશો.

હકીકતમાં, જીવનમાંથી મૃત્યુમાં સરકવું, જાગૃતાવસ્થામાંથી ગાઢ નિદ્રાધીન અવસ્થામાં સરકવું, આ બંને સ્થિતિઓ પ્રાણના આવન-જાવન સાથે સંકળાએલી છે. જો શ્વાસ અંદર લેવાની અને બહાર કાઢવાની ગતિ યોગ્ય રીતે સંચાલિત કરવામાં આવે, તો તમે જીવન અને મૃત્યુ તથા સ્વપ્ન અને નિદ્રાવસ્થા બધાને યોગ્ય રીતે સંચાલનમાં રાખી શકશો. સ્વપ્ન અને નિદ્રા, જીવન અને મૃત્યુ, આ બધુ સંચાલિત કરવાની આ એક સરળ ચાવી છે, આ એક તંતુ છે. એને પ્રાણ કહે છે.

## જીવન મૃત્યુના ચક્કરને થોભાવવું

કયારે તમે સ્વપ્નિલ સ્થિતિમાં સરકી રહ્યા છો એની જો તમને સમજ હોય, કયારે તમારી ચેતના ક્ષીણ થઇ રહી છે, કયારે તમે નિદ્રાધીન થઇ રહ્યા છો એની સૂઝ હોય, તો તમે સ્વપ્નને પણ બદલી શકા છો.

જો તમે સ્વપ્નને બદલી શકશો તો એ સમજી લો કે સૌથી પહેલું કામ તમે એ કરશો કે સ્વપ્ન જોવાં બંધ કરશો. તમે એ વાત સમજશો કે આ સ્વપ્ન જોવાં અર્થહીન છે. તમે એ સમજશો કે તમે સ્વપ્નોમાં સમય અને કાર્યશક્તિ બંને બગાડી રહ્યા છો. જે માણસ સ્વપ્ન બાબત બરાબર સમજ ધરાવે છે એ સ્વપ્ન નથી જોતો. એ સ્વપ્ન જોતો અટકી જાય છે. જે વ્યક્તિ જીવન સંબંધી જાગૃત હશે એ જીવન-મરણનું ચક્કર અટકાવી દેશે. એ પછી બીજું શરીર ધારણ નહિ કરે.

એ પણ સમજી લો કે જ્યારે હું 'મૃત્યુ' શબ્દનો ઉલ્લેખ કરું છું ત્યારે એનો અર્થ આત્મહત્યા નથી હોતો. હું એમ કહું છું કે તમે જ્યારે જીવન બાબત જાગૃત થાઓ છો, ત્યારે તમે મૃત્યુની પરિધમાં પ્રવેશ કરો છો. એનો અર્થ એ નથી થતો કે તમે આત્મહત્યા કરી લો છો. માત્ર તમે તમારી સામાન્ય જીંદગી જીવશો નહીં! તમે તમારી ઓળખ સાથે જીવવાનું બંધ કરી દેશો. તમે ઓળખને મહત્ત્વ નહીં આપો. એક રીતે તમારો પુનર્જન્મ થશે.

જો તમને જાણકારી હોય કે પ્રતિદિન કયારે પ્રાણ હૃદયના કેન્દ્રસ્થાને પહોંચે છે, તો તમે તમારાં સ્વપ્ન અને તમારી ગાઢ નિદ્રાના પ્રવાહને અટકાવી શકશો, એમની દિશા બદલી શકશો અને તમારાં સ્વપ્ન તથા નિદ્રાને સુચારુ રીતે સંચાલિત કરી શકશો. જો તમે એ બાબત જાણકારી ધરાવતા હો કે દરેક વખત જ્યારે તમે નિદ્રાધીન થાઓ છો, ત્યારે પ્રાણ આજ્ઞાચક્રથી અનાહત ચક્રમાં સરી જાય છે, તો એનો અર્થ એ થાય છે કે જીવનના અંતે તમે તમારા જીવન અને મૃત્યુમાં પરિવર્તન લાવી શકશો. જો તમે ઇચ્છતા હશો, તો પરિવર્તન થોડું જલ્દી પણ લાવી શકશો. જો તમે એને અમુક સમય રોકી રાખવા ઇચ્છતા હશો, તો એમ પણ થઇ શકશે. જે રીતે તમે ઇચ્છતા હશો, એ પ્રમાણે થશે.

## ધ્યાનની પ્રયુક્તિ

આ પ્રયુક્તિના બે ભાગ છે : એક જ્યારે તમે નિદ્રાધીન અવસ્થામાં હો, જ્યારે તમે પલંગ પર સૂઇ

રહેલા હો ત્યારે કરવાની છે, અને બીજું, ત્યારે જયારે તમને દિવસ દરમ્યાન યાદ આવે ત્યારે, કોઇ પણ ઘડીએ કરવાની છે.

પ્રથમ સ્તર પર જે રીત છે એ બીજી રીત કરતાં ધ્યાન ઘરવા માટે વધુ ઊર્જા શક્તિ પેદા કરશે. અને એ જ પ્રમાણે વિપરીત સ્તર પર પણ થશે. આ બેઉ સ્તર એકબીજાના સંપૂરક છે.

પ્રથમ સોપાન : જયારે તમે લાંબા થઇને સૂઇ રહો છો, ત્યારે સુમ અવસ્થામાં સરી જતાં પહેલાં આજ્ઞા ચક્ર (બે આંખોની ભ્રુકુટિ વચ્ચેનું સ્થાન, પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. એ સ્થાનને ત્રીજું નેત્ર પણ કહે છે. ભાલપ્રદેશનું એ કેન્દ્ર સ્થાન છે, એના પર ધ્યાન સંપૂર્ણપણે કેન્દ્રિત ન કરશો. જો તમે પરાણે માનસિક એકાગ્રતા લાવવાનો પ્રયત્ન કરશો, તો તમારી નિદ્રામાં ખલેલ પહોંચશે અને માથું પણ દુખવા આવશે. માત્ર સહજ ભાવે એ સ્થાનને યાદ કરો. જેમ સહજ ભાવે બગીચામાં કોઇ ફૂલ ભણી જોતા હો તેમ ધીરે ધીરે તમને પોતાને લાગશે કે તમે આરામ અનુભવી રહ્યા છો. તમે ધીરે ધીરે એ સ્તર ભણી સરી રહ્યા છો જે ગાઢ નિદ્રાનું સ્તર છે.

ગાઢ નિદ્રા ભણી લઇ જતી આ ગતિ બાબત સજાગ રહો, એટલું પૂરતું છે. પ્રથમ દિવસે તમને એમ લાગશે કે તમે નિદ્રા ભણી જરા પણ નથી ઢળી રહ્યા અને તમારી નિયમિત નીંદર પણ દસ-પંદર મિનિટ મોડી થઇ રહી છે. એની ચિંતા ન કરશો. માત્ર આજ્ઞાચક્રમાં પ્રાણની ગતિ બાબત સજાગ રહે.

તમને એ ખ્યાલ આવશે કે તમે સ્વપ્ન જોઇ રહ્યા છો. જો તમે સ્વપ્ન જોવું ઇચ્છતા હશો તો જોતા રહેશો. જો તમે નહિ ઇચ્છતા હો, તો નહિ જુઓ. પણ સ્વપ્ન પાછળ કોઇ પ્રકારની ઉત્કટતા નહિ હોય.

બીજા ભાગમાં, તમને સ્વપ્ન રહિત નિદ્રા આવવી શરૂ થશે. એ નીંદરનું ગાઢ સ્તર હોય છે. એક વખત તમને સ્વપ્ન રહિત નીંદર આવવી શરૂ થઇ જાય પછી તમારા દિવસ પણ દિવાસ્વપ્ન વિના ગુજરશે. દિવાસ્વપ્ન વિનાનો દિવસ, એનો અર્થ એ કે તમારી આંતરિક ઊર્જા દિવસે સ્વપ્નો જોવામાં વેડફાઇ નહિ જાય અને જળવાઇ રહેશે.

જો તમે પ્રાણ બાબત સજાગ હશો, તો એટલું પૂરતું છે. એ આપોઆપ જ વધુ ઊર્જા ઉત્પન્ન કરશે અને પ્રાણનો પ્રવાહ તમારી દરેક પ્રકારની શારીરિક બીમારી સાથે સંકળાએલો હોવાના કારણે તમારી કાયા એની મેળે જ તંદુરસ્તી અનુભવશે. તદુપરાંત, જયારે તમે તમારા સ્વપ્નને બદલી શકવાને સક્ષમ હશો, તમે તમારા સ્વપ્નને સંચાલિત કરી શકશો, ત્યારે તમે એ ઉત્કૃષ્ટ શક્તિ અને ઊર્જા પ્રાપ્ત કરશો જેના દ્વારા તમારા જીવનની ઘટનાઓને પણ સંચાલિત કરી શકશો.

## (પરમાનંદ પ્રોગ્રામ કક્ષા-૨) નિત્યાનંદ સ્ફૂરણા પ્રોગ્રામ (LBP લેવલ ૨ - NSP)

દ્વિતીય સ્તર પરનો આપણો ધ્યાનસ્થાવસ્થા કાર્યક્રમ, એલબીપી લેવલ ૨ એનએસપી, તમને તમારા જીવન પથ પર એ રીતે સફર કરાવે છે કે એના દ્વારા એકીસમયે જ મૃત્યુનાં સર્વ રહસ્ય પ્રગટ થઇ જાય. એનાથી તમારા અંતરતમની લાગણીઓનો ભાર જે

ઉપાડીને તમે સતત ફ્ફરતા રહો છો એ સાફ અને સ્વચ્છ થઇ જાય છે. એ તમને શાંતિપૂર્વક અને આનંદપૂર્વક જીવતાં શીખવે છે. એ મૃત્યુને એના સાચા પરિપ્રેક્ષ્યમાં મૂકે છે જેથી જીવન તમારું અર્થપૂર્ણ અને આનંદિત બની રહે.

એક પછી એક એ તમારાં ઊર્જા સ્તર કાર્યરત કરી આપે છે. તમારી વેદનાઓ, તમારાં સુખચેન, તમારી કામનાઓ અને તમારો અપરાધ ભાવ બધું જ ખૂલતું જાય. એક વખત એ બધું સ્પષ્ટ નીરખી શકાય અને એમને સુધારી શકાય તો પછી તમે તમારી અંદર જ ઇશ્વરીય તત્ત્વની ઝાંખી અનુભવી શકશો.

# તમે જ પ્રજ્ઞા છો

મૃત્યુના ભયથી મુક્ત થવું, જે ખરેખર તો આપણી વિશિષ્ટ ઓળખ ખોવાના ભયથી મુક્ત થવું. એ માટે એ બરાબર સમજવું રહ્યું કે આપણે આ શરીર અને મન ઉપરાંત પણ કંઇક વધુ છીએ. આ વાત સમજવા માટે આપણને પ્રજ્ઞાની જરૂરત પડે છે. અને ત્યારે આપણી સામે કેટલાક સવાલ ઉઠે છે :

પ્રજ્ઞા ખરેખર શું છે ?

શું આપણામાંથી કેટલાક બીજાઓ કરતાં વધુ પ્રજ્ઞાવાન હોય છે ?

શું આપણે આપણી પ્રજ્ઞાનું ક્ષમતાનું સ્તર વધારી શકીએ ?

## કુદરતી પ્રજ્ઞા

પ્રજ્ઞા એવી વસ્તુ નથી જે પ્રાપ્ત કરી શકાય; દરેક વ્યક્તિને એના જન્મ સાથે એક સ્થાયી નિધિ રૂપે પ્રજ્ઞા મળે જ છે. આપણા દરેકમાં પ્રજ્ઞા છે જ. જીવનની એ એક જન્મજાત, અંતરનિહિત વિશેષતા છે, જે રીતે અગ્નિ ગરમ હોય છે અને હિમ શીતળ.

'બુદ્ધિશાળી' લોકો પર પ્રચલિત એક વ્યંગ્ય મને યાદ આવે છે : એક ખાનગી વિમાનમાં એક વખત ચાર જણ સફર કરી રહ્યા હતા. અચાનક વિમાનની પૂંછડીમાં આગ લાગવાના કારણે સંકટભરી સ્થિતિ પેદા થઇ ગઇ. કમનસીબે, આ ચાર યાત્રીઓ વચ્ચે ત્રણ જ હવાઇ છત્રીઓ (પેરેશૂટ) હતી. જે સૌથી આગળ હતો, એણે ગભરાટભરી સ્થિતિમાં એક પેરેશૂટ ઉપાડ્યું અને કહ્યું : ''હું તાજેતરમાં પરણ્યો છું. મારી પત્ની મારા આવવાની રાહ જોઇ રહી છે.'' અને એ પેરેશૂટ લઇને કૂદી પડ્યો. બીજા મુસાફરે કહ્યું : ''હું આ વિશ્વની સૌથી બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ છું. દુનિયાને મારી સમજદારીની જરૂરત છે.'' અને એ પણ પેરેશૂટ લઇને કૂદી પડ્યો. હવે બાકી રહેલ બે યાત્રીઓમાં એક વૃદ્ધ હતો. એણે બીજાને કહ્યું : ''જો ભાઇ, હું તો વૃદ્ધ છું. પણ તારી સામે આખી જિંદગી પડી છે.તું આ પેરેશૂટ લે અને કૂદી જા.''

પેલી ચોથી જુવાન વ્યક્તિએ કહ્યું : ''તમે પણ આવી શકશો, સાહેબ. આપણે બંને કૂદી શકીશું, પેલો બીજો માણસ જે પોતાને દુનિયાનો સૌથી બુદ્ધિમાન માણસ કહેતો હતો, એ પેરેશૂટને બદલે મારો પીઠથેલો લઇને કૂદીપડ્યો છે. એટલે આપણે બંને કૂદી શકીશું.''

**તમારી અંદર રહેલા પૂર્ણ 'સ્વ' ને એની પોતાની રીતે અભિવ્યકત થવા દો. હું એને જ એક સૂત્રિત અને પરિપૂર્ણ થવું કહું છું.**

આપણામાંથી ઘણા પોતાની જે કુદરત દત્ત પ્રજ્ઞા છે એની સાથેનો સંપર્ક ખોઇ બેઠા છેઃ અને માટે આપણે જીવનને એની સંપૂર્ણતામાં જીવી નથી શકતા. જે જ્ઞાન અથવા જાણકારી આપણે બાહ્ય જગતમાંથી મેળવી છે એને આપણે પ્રજ્ઞા માની બેઠા છીએ. આપણે હવાઇ સફર કરનારા એ માણસ જેવા છીએ જે પીઠથેલાને પેરેશૂટ માની બેઠો હતો અને એ લઇને કૂદી પડ્યો હતો.

કુદરતે દરેક વ્યકિતને એની પોતાની અંતરનિહિત પ્રજ્ઞા બક્ષી છે. પક્ષીઓને પણ એમની કુદરતી સમજ હોય છે જેના આધારે એ ઊડતાં થાય છે. પ્રવાસી પક્ષીઓને આકાશમાં હજારો માઇલ ઉડીને સફર કરતાં જોવાં એ પણ એક આશ્ચર્ય છે. એમની પાસે ના તો કોઇ નકશો હોય છે કે એમની સાથે ન કોઇ માર્ગદર્શક. અને જયારે જયારે ઋતુ બદલાય ત્યારે એ પાછાં પોતાના મૂળ સ્થાન પર પહોંચી જાય છે.

પતજંલિ, આપણા એક પ્રબુદ્ધ ગુરુ અને પુરાતન યોગવિદ્યાના સંસ્થાપક કહે છે, કે, સર્વ નિમ્ન કક્ષાની ચેતનાઓ જેવી કે, વૃક્ષ, પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ વગેરેની પૂર્ણ બૌદ્ધિક ક્ષમતા માણસમાં સંગ્રૃહિત છે.

વૃક્ષોની જેમ માણસમાં ખોરાક ઉત્પન્ન કરવાની કાબેલિયત છે. માણસમાં એ જન્મે ત્યારથી એના પોતાના સામર્થ્ય પર જીવવાની ક્ષમતા છે. જેવી કે, પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓમાં હોય છે. કુદરતે આપણને અમાપ બુદ્ધિ શકિત આપણા માનવ શરીરમાં આપી રાખી છે. મુશ્કેલી એ છે કે આપણે દૃઢપણે એમ માનીએ છીએ કે આપણી ક્ષમતા સીમિત છે. આપણને એ રીતે ઉછેરવામાં આવ્યા છે કે આપણે એમ વિચારતા રહીએ છીએ કે આપણું કૌશલ સીમિત છે, કંઇ પણ વાત પર 'ના, આપણે આ નહિ કરી શકીએ...' વાળું વલણ અખત્યાર કરીએ છીએ, અને માટે જ આપણી શકિતઓનો ઉપયોગ કઇ રીતે કરવો એ આપણે ભૂલી ગયા છીએ. આપણે એ રીતે ટેવાએલા નથી કે આપણામાં રહેલ શકિતઓનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરીએ.

## બાળકો જન્મજાત બુદ્ધિશાળી હોય છે

*એક કથા છે : એક છોકરો શાળાએથી આવ્યો એને એણે એની માને કહ્યું : "મા, તેં તો કહ્યું હતું કે સ્કૂલનો જે દંતચિકિત્સક છે એ પીડારહિત છે, પણ એવું ન્હોતું." એની માએ ચિંતિત સ્વરે પૂછયું : "કેમ દીકરા, એણે તને કોઇ પીડા કરાવી ? "ના, મા,"છોકરાએ કહ્યું : "પણ મેં એની આંગળી પર બટકું ભર્યું તો એ ચીસ પાડી ઊઠયો."*

બાળકો જન્મથી જ બુધ્ધિશાળી હોય છે. એ ઉત્સાહી અને હાજરજવાબી હોય છે. પણ તર્ક, ભૂતકાળની યાદો અને ચીલાચાલુ ધોરણો અપનાવનારી રૂઢિચુસ્ત શિક્ષણ સંસ્થાઓ બાળકના કુદરતી વિકાસનો, એની સાહજિક પ્રજ્ઞાનો નાશ કરે છે. શિક્ષા પ્રાપ્ત કરવા માટે એને જે કીમત ચૂકવવી પડે છે એ ઘણી મોટી હોય છે. બાળક એની અનોખી અમુલ્ય સર્જનશકિત ગુમાવે છે અને એને પોતાને એ વાતની જાણ પણ હોતી નથી.

થોડા દિવસ પહેલાં મેં એક તરુણ યુવકના ટી-શર્ટ પર લખાણ વાંચ્યું : ''હું પ્રજ્ઞાવાન હતો, પણ શિક્ષણે મારી બરબાદી કરી નાંખી.''

તમારી અંદર રહેલા પૂર્ણ 'સ્વ' ને એની પોતાની રીતે

અભિવ્યકત થવા દો અને તમે જોશો કે તમારી નિજની બુદ્ધિમતા કેટલી સુંદર રીતે ખીલે છે. હું એને એક સૂત્રિત અને પરિપૂર્ણ થવું કહું છું.

## ભય અને લોભ - ચાલક પરિબળો

આપણે એમ માનીએ છીએ કે આપણે બહુ બુદ્ધિશાળી છીએ અને માટે આપણે આપણાં બાળકો પણ આપણાં જેવાં બુદ્ધિશાળી થાય એ હેતુસર એમને ઢાળવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ. જયારે એ પ્રક્રિયાનો પ્રારંભ થાય છે ત્યારે આપણે બાળકને જીવનમાં યા તો ભય અથવા લાલચ દ્વારા ધકેલાઇને દોડતાં શીખવાનો તર્ક સર્વ પ્રથમ શીખવીએ છીએ.

કાં તો એને કંઇક સિદ્ધ કરવા માટે કશુંક કરવું પડે છે, અથવા તો જે ન થાય એમ એ ઇચ્છે છે એને અટકાવવા માટે કંઇક કરવું પડે છે. જયારે કંઇક થાય એમ તમે ઇચ્છો છો, ત્યારે એ લાલસા હોય છે. જયારે તમને એમ ડર રહે છે કે કંઇક ના ગમતું થશે જ, ત્યારે એ ભય હોય છે.

કાં તો એને અભ્યાસ કરવો પડે છે જેથી એને સારા માર્કસ્ મળે અને કોઇ સારી કોલેજમાં પ્રવેશ મળે–આની પાછળ રહેલ તત્ત્વ લાલસા છે. અથવા એને અભ્યાસ એટલા માટે કરવો પડે છે કે એના ભાવિ વ્યાવસાયિક જીવનમાં બીજા લોકોની સામે સ્પર્ધાઓમાં એ પાછળ ન રહી જાય–અને આના મૂળમાં રહેલ તત્ત્વ છે, ભય.

બાળક માટે પ્રેરક તત્ત્વ પણ કાં તો લાલસા હોય છે અથવા ભય; કદી પણ આંતરિક પરિતોષ નથી હોતો. સ્વાભાવિક છે કે બાળક પણ ચીલાચાલુ સ્પર્ધા દોડમાં સામેલ થઇ જાય છે. એની પાસે એ જોવાનો વખત નથી હોતો કે એ ખરેખર જ મેળવવા ઇચ્છે છે, શું એના માટે જ એ દોડી રહ્યો છે. એને એ પણ સમજ નથી કે એ એની દોડનો આનંદ માણી શકે, કેમ, એને શરૂથી એ શીખવવામાં આવ્યું છે કે જો ધ્યાન બીજે કયાંય વાળ્યું તો પોતાના નિર્ધારિત ધ્યેય પર પહોંચવા માટેનો અમુલ્ય સમય વેડફાઇ જશે.

પણ, આ તથાકથિત ધ્યેય પર પહોંચીને કેટલા લોકો એ પરિપૂર્ણતાનો અનુભવ કર્યો છે ? જયારે તમે એક ધ્યેય નક્કી કર્યું હોય અને ત્યાં પહોંચો ત્યારે પ્રતીત થાય કે ધ્યેયબિંદુ જેવું કશું છે જ નહિ. બલ્કે, ધ્યેયબિંદુ તો કયાંક આગળ વધી ગયું છે અને હવે તમારે કશું નવું સર કરવાનું છે.

સમજી લો, જો બીજા જે કરે છે, એના પર દૃષ્ટિ ઠેરવીને એ ધોરણે તમે તમારું જીવન જીવતા હશો, તો તમે તમારું અમુલ્ય જીવન વ્યર્થ વેડફી રહ્યા છો. આને જ 'ગાડરિયો પ્રવાહ' કહે છે – ચીલાચાલુ દોડમાં સામેલ થઇ જવું, કારણકે બીજા બધા એ કરી રહ્યા છે. તમે દોડ જીતો તો પણ રહો તો છો માત્ર એક સાધારણ દોડનાર જ.

## બૌદ્ધિક શક્તિનું માપ શું ?

શું આપણે બૌદ્ધિક શક્તિને માપી શકીએ ? બૌદ્ધિક શક્તિ માપવાનું કોઈ ધોરણ છે ખરું ?

છેક શાળાના દિવસોથી કોઇ એક માપદંડ અનુસાર કોઇ વ્યક્તિની બૌદ્ધિક ક્ષમતાનો અંદાજ કાઢતા રહ્યા છીએ. આ ધોરણ વ્યવસ્થા જેનો ઉપયોગ શાળાના પ્રાથમિક દિવસોથી છેક કોલેજના દિવસો સુધી આપણે વિદ્યાર્થીઓના કૌશલને અને એમની અભિરૂચિને માપવા માટે કરતા આવ્યા છીએ.

આપણે અહીં એક મહત્ત્વની વાત સમજવી રહી:

એક વૈજ્ઞાનિક બનવા માટે અમુક પ્રકારની બૌદ્ધિક ક્ષમતા જોઇએ, જ્યારે એક કવિ બનવા માટે એના જુદા જ પ્રકારની બૌદ્ધિક ક્ષમતા જોઇએ. ઓલિમ્પિકના તરવૈયા બનવું હોય તો વળી ત્રીજા જ પ્રકારની ક્ષમતા જરૂરી છે.

બુદ્ધિ કોઇ પરિસ્થિતિ કે પડકાર (ચેલેન્જ)નો મુકાબલો કરવાની ક્ષમતા છે. દરેક વ્યક્તિ બુદ્ધિશાળી જન્મે જ છે; સવાલ માત્ર દરેકની પોતાની વિશિષ્ટ બૌદ્ધિક ક્ષમતા શોધી કાઢવાનો હોય છે.

## સહજ સ્ફુરણા-નિષ્કપટ બુદ્ધિ

તમારી અંદર કુદરતી અને સહજ એવું બુદ્ધિચાતુર્ય રહેલું છે. અને એની પ્રતીતિ તમે બાલ્ય વયથી મેળવતા આવ્યા છો.

બાલ્ય વયમાં તમે દરેક વસ્તુ પ્રતિ સીધી સાદી, નિષ્કપટ દૃષ્ટિએ જોતા હતા. અને માટે, તમારી દરેક પ્રવૃત્તિ સરળ તથા સ્વાભાવિક હતી. પરંતુ, જેમ જેમ તમે મોટા થતા ગયા, તેમ તેમ એવું તે શું થયું કે તમારી એ સ્વાભાવિકતા અદૃશ્ય થતી ગઇ ? એ સામાજિક માળખું જે તમને બાળપણથી એમ કહેતું આવ્યું છે કે 'ના, આ પૂરતું નથી...' એને કારણે તમે હંમેશા કંઇક વિશેષ બનવા માટે પ્રયત્નશીલ રહ્યા. બીજાઓ આગળ તમારી જાતને પુરવાર કરવા. જે તમે છો એ પૂરતું નથી એમ સતત વિચારતા રહીને તમે બીજાઓનું અનુકરણ કરતા થયા છો અને તમારી અંદર જે ભરપૂર કુદરતી ઊર્જા છે એને વ્યર્થ વેડફાઇ જવા દો છો.

એક કંપનીના નોટીસ બોર્ડ પર મેં એક રમુજી ઉક્તિ વાંચી હતી : મૃત્યુને તો એક અનિવાર્યતા રૂપે સ્વીકારી લઇ શકાય, પણ અમને તમારા તરફથી બે સપ્તાહની નોટીસ જોઇએ, કારણ અમે માનીએ છીએ કે તમારા અવસાન પહેલાં તમારા અનુગામીને તમારું કામ શીખવાડીને જવું એ તમારી ફરજ છે. નોંધ : આ નવા લાભદાયી કાર્યક્રમનો આરંભ હજુ ગઇ કાલથી જ થયો છે.

જો તમે બીજાના કાર્યનું કે વર્તનનું આંધળું અનુકરણ કરશો અને તમારી અંદર રહેલ કુદરતદત્ત, સ્વાભાવિક બુદ્ધિકૌશલનો ઉપયોગ નહીં કરો, તો તમારી પોતાની અંદર રહેલ આશ્ચર્યજનક સંભાવનાઓનો લાભ લેવાને બદલે તમે તમારી પોતાની જાત સાથે છેતરપિંડી કરી રહ્યા છો.

*એક વખત એક આંકડાશાસ્ત્રનો વિદ્યાર્થી હતો, જે હંમેશાં ગાડી ચલાવતાં વખતે જ્યારે કોઇ જંક્શન નજદીક આવતો ત્યારે ગાડીની ઝડપ વધારી મૂકતો, પૂર ઝડપે જંક્શન પાર કરી જતો, અને પછી ઝડપ ઓછી કરીને સ્વાભાવિક ગતિ પર આવી જતો. એક દિવસ એની સાથે એનો એક મિત્ર પણ હતો. એક જંક્શન આવ્યું અને એની રોજંદી રીત પ્રમાણે પેલા વિદ્યાર્થીએ ઝડપ વધારી મૂકી અને એ લોકો પસાર થઇ ગયા. પેલા મિત્રને આશ્ચર્ય થયું : એણે પૂછ્યું "અરે ભાઇ જંક્શન પર તો બધા ડ્રાઇવર ઝડપ ઘટાડી દે, જ્યારે તું તો પૂરપાટ ગાડી હોડાવી ગયો. એવું કેમ ?"*

*પેલા આંકડાશાસ્ત્રના વિદ્યાર્થીએ જવાબ આપ્યો : "આંકડાશાસ્ત્ર મુજબ અકસ્માત થવાની સૌથી વધુ સંભાવના જંક્શન પર રહે છે. માટે જંક્શન પર ઓછામાં ઓછો સમય ગાળવો પડે એ હેતુથી ત્યાં પહોંચતાં જ હું ઝાર મારી મૂકું છું."*

જ્ઞાન જો સમજદારીપૂર્વક કાર્યમાં લેવામાં આવે તો જરૂર સારી વસ્તુ છે. ખરું પરિણામ બુદ્ધિશક્તિ આપે છે, અને નહિ કે માત્ર જ્ઞાન. જ્યારે યોગ્ય સ્થાને અને યોગ્ય સમયે જ્ઞાનનો ઉપયોગ થાય, ત્યારે એ બૌદ્ધિક શક્તિ છે. સ્વાભાવિકતાનો અર્થ એ છે કે આપણે સહેલાઇથી યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય સ્થાને જ્ઞાન વ્યક્ત કરીએ; મતલબ કે, આપણી બૌદ્ધિક શક્તિનો ઉચિત ઉપયોગ કરીએ.

## સજાગતા માટેની ચાવી

*એક લઘુ કથા : એક છોકરો એના ઘરમાં અને એની શાળામાં અનેક નવી વસ્તુઓ શીખી રહ્યો હતો. એક દિવસ એણે એના શિક્ષકને કહ્યું : "ગઇ કાલે મેં ત્રણ નારી માખીઓ અને બે નર માખીઓની હત્યા કરી." કુતૂહલવશ શિક્ષકે પૂછ્યું : "પણ તને ખબર કઇ રીતે પડી કે કઇ નર માખી હતી અને કઇ નારી માખી ?" છોકરાએ કહ્યું: "સહેલી વાત છે. ત્રણ નારી માખીઓ અરીસા પર ચોંટેલી હતી અને બે નર સિગારેટ બોક્ષ પર."*

પ્રજ્ઞા એટલે સજાગ હોવું અને સ્વાભાવિક હોવું. જ્યારે તમારી અંદર ગહન સજાગતા હોય છે, ત્યારે તમારાથી ભૂલ થતી નથી.

સજાગ હોવાથી બીજા લોકોએ તમને શું શીખવ્યું છે એ વાત પર તમે આધાર નથી રાખતા. ઉપરાંત, વર્ષો સુધી તમારી અંદર જે ગૂંથાતું રહ્યું છે એના પર પણ આધાર નથી રાખતા. સજાગ હોવાના કારણે તમારી અંદર જે તાજા બૌદ્ધિક પ્રવાહો જાગે છે એના પર આધાર રાખીને તમે કાર્યરત થાઓ છો.

### સજાગતાનો પ્રકાશ વર્ષોથી ઘરેડ પ્રમાણે જીવવાથી ફેલાયેલ અંધકારને દૂર કરવા પુરતો છે

સજાગતાનો પ્રકાશ વર્ષો જૂની ચીલાચાલુ રીતો અનુસાર જીવવાની ટેવે જે અંધકાર ફેલાવ્યો હોય છે એને દૂર કરવા માટે પર્યાપ્ત છે. આ બાબતની ચાવી સભાનતામાં સમાયેલી છે જેના ઉદયથી તમારી સમજ શક્તિ સાચા માર્ગ પર કાર્યરત થઇ શકે છે. ધ્યાનસ્થ અવસ્થાનો સારાંશ જ એ છે કે એના લીધે તમે તમારી પ્રત્યેક પળ સંપૂર્ણ સભાનતામાં જીવતા થાઓ છો.

## જવાબદારી-નિયમોથી ઉપરવટ

*એક લઘુ કથા : એક વખત શિક્ષાર્થીઓને કેળવણી આપવાના એના સત્ર દરમ્યાન એક સાર્જન્ટે પૂછ્યું કે બંદૂક બનાવવામાં અખરોટનું લાકડું કેમ વપરાય છે. લાંબો વિચાર કર્યા પછી એક જણે જવાબ આપ્યો કે અખરોટનું લાકડું બીજાં બધાં લાકડાં કરતાં મજબૂત હોય છે.*

*સાર્જન્ટને એ જવાબ રુચ્યો નહિ. "ના, ખોટી વાત." બીજા શિક્ષાર્થીનો ઉત્તર હતો : "કારણકે એ વધુ ટકાઉ હોય છે." આ વાત પણ બરાબર ન્હોતી. સાર્જન્ટ ફરી કહ્યું : "ખોટું." ત્રીજાનું કહેવું હતું : "અખરોટ વોટરપ્રુફ હોય છે." સાર્જન્ટ હવે આ જવાબોથી થાક્યો હતો. છેવટે એણે જ ખુલાસો કર્યો : "તમારે લોકોએ હજુ ઘણું બધું શીખવાનું છે. સીધું કારણ એ છે કે બંદૂક બનાવવાની નિયમાવલીમાં અખરોટનું લાકડું વાપરવાનું કહ્યું છે."*

**સામાન્ય રીતે, આપણે એક મશીનની જેમ વર્તતા રહીએ છીએ. પરિસ્થિતિ અનુસાર પ્રતિક્રિયા નથી આપતા.**

જીવનમાં જવાબદારીનો બોજ કોઇના પણ ઉપર ઢોળી દેવો સહેલો હોય છે. આપણે આંખ મીંચીને બીજાનું અનુકરણ કરતા હોઇએ છીએ, આપણી પોતાની બુદ્ધિ પર આધાર રાખતા નથી.

જવાબદારીની વાત કરતી વખતે, લોકો જવાબદારીને શું સમજે છે એ વિશે એક નાની જોક :

*એક વખત એક અપરાધી એના વકીલને ખખડાવતો હતોઃ "તમે નકામા વકીલ છો. તમને તમારી જવાબદારીનું ભાન નથી. અદાલતમાં ક્યારે વિરોધ કરવો એની પણ તમને સમજ નથી."*

*પેલા વકીલે પૂછ્યું : "હું કાંઇ સમજ્યો નહિ. તમારા માનવા પ્રમાણે મારે ક્યારે વિરોધ કરવો જોઇતો હતો અને મેં ન કર્યો ?"*

*અપરાધીએ કહ્યું : "જ્યાં વિરોધ પક્ષનો વકીલ બોલતો હતો, ત્યારે તમે એનો વિરોધ કર્યો. પણ જ્યારે ન્યાયાધીશે મને ગુનેગાર જાહેર કર્યો, ત્યારે તો તમે સાવ ચૂપ રહ્યા. ત્યારે જ તો ખરો વિરોધ કરવાનો સમય હતો !"*

હમેશાં જે કંઇ થાય એ માટેનો દોષ બીજા પર ઢોળવો સહેલો હોય છે. પણ જો થોડી સમજદારીપૂર્વક જુઓ તો જણાશે કે જીવનમાં જે કંઇ બને છે એ માટે ખુદ તમે જ કઇ રીતે પૂરેપૂરા જવાબદાર છો.

## અહીં અને અત્યારે

પ્રજ્ઞાવંત બનવા માટે તમે તમારી જાત પ્રતિ નિષ્ઠાવાન રહો. એ માટે તમે ટેવાયેલા નથી. એટલે ભૂતકાળના તમારા અનુભવો પર આધાર રાખીને તમે પ્રતિક્રિયા વ્યકત કરતા હોવ છો.

સામાન્ય રીતે, આપણે એક મશીનની જેમ પ્રતિક્રિયા આપતા રહીએ છીએ. પરિસ્થિતિ અનુસાર પ્રતિભાવ આપતા નથી. કોઇ તમારું અપમાન કરે કે તમે ક્રોધાયમાન થઇ ઊઠો છો. તમને એ વખતે એ પણ ખ્યાલ નથી હોતો કે તમે શું કરી રહ્યા છો.

તથાગત બુદ્ધના જીવનની એક કથા છે :

*એક વખત એક માણસે બુદ્ધનું ખુલ્લંખુલ્લા અપમાન કર્યું. એમના પટ્ટશિષ્ય આનંદે કહ્યું : "પ્રભુ, એ માણસ પર મને ખૂબ ગુસ્સો આવ્યો હતો. પણ તમે કેમ શાંત રહ્યા ? મેં એને ખખડાવ્યો હોત અને ઠપકો આપ્યો હોત."*

*બુદ્ધે શાંત સ્વરે ઉત્તર આપ્યો :"મને આશ્ચર્ય થાય છે. આનંદ. તું જાણે છે કે જે એ કહી રહ્યો હતો એ સાવ અસંગત હતું. તો પછી ક્રોધિત થવાનું કારણ શું ? એ રીતે તો તું તારી પોતાની જાતને બિનજરૂરી સજા કરે છે. જ્યારે ભૂલ કોઇ બીજાની છે ત્યારે તું શું કરવા એનું દુઃખ વેઠે છે ?"*

સમયની સાથે ચાલતા રહેવું, જીવન સાથે વહેતા રહેવું, એક કઠિન, અતૂટ અહમ્ બની રહેવાને બદલે જીવનમાં તરલ પ્રક્રિયા અપનાવવી-એનું નામ જ પ્રજ્ઞા છે.

## દિમાગની પેલે પાર પ્રેમાળ બુદ્ધિનું પ્રવેશદ્વાર

*એક રાત્રે એક સસ્તી હોટલમાં એક પિતા–પુત્ર રોકાયા. પિતાએ પુત્રને સુવડાવ્યો અને બત્તી બંધ કરતી વખતે કહ્યું :"જો, દીકરા ડરતો નહિ. સ્વર્ગના દેવતાઓ આપણી રખેવાળી કરી રહ્યા છે." "હા, મને ખબર છે," દીકરાએ કહ્યું. "બે તો હમણાં જ મને કરડી ગયા !"*

કુદરત દત્ત બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો એનો અર્થ એ છે કે જે નિષ્કપટતા સાથે તમે જન્મ્યા હતા એને કાર્યરત કરવી.એ કંઇક બનવાની પ્રક્રિયા નથી. એ કોઇ નવી સિદ્ધિ પણ નથી. એ તો પોતાની જાતને ફરી શોધી કાઢવાની પ્રક્રિયા છે. તમે તમારી પોતાની જાતને સાચા અર્થમાં ઓળખો એ માટેની એ પ્રક્રિયા છે.

જ્યારે તમે એક બુદ્ધિજીવી હો છો, ત્યારે તમે તમારા મસ્તિષ્કનો પૂરો ઉપયોગ કરીને કામ કરો છો. તમે તર્કસંગત વર્તન કરો છો.

*એક લઘુ કથા :*

*એક માણસ પી.એચ.ડી. (ડોક્ટર ઓફ ફિલોસોફી)ની ડીગ્રી મેળવવા માટે અભ્યાસ કરતો હતો. પોતાના અભ્યાસ અને સંશોધનમાં એ પૂરેપૂરો ઓતપ્રોત હતો. એટલો બધો ઓતપ્રોત હતો કે એની પત્નીને લાગ્યું કે જો હું એને વખતોવખત યાદ નહિ કરાવતી રહું તો એ મને એની પત્નીને–પણ ભૂલી જશે. એટલે એણે એક દિવસ સ્વાભાવિક સ્વરમાં કહ્યું : "પ્રિય, એવું કયું એક કારણ છે કે જેને લીધે તમે મને આટલી બધી ચાહો છો ?" પુરુષે બહુ ગંભીર સ્વરે સામું પૂછ્યું : "જ્યારે તું એમ કહે છે કે 'આટલી બધી ચાહો છે' ત્યારે તું શાનો નિર્દેશ કરે છે : ઉંડાણનો, ઉચ્ચ કોટિની ગુણવત્તાનો કે અભિવ્યક્તિના પ્રકારનો ?"*

જ્યારે તમે તમારી બધી સમસ્યાઓનો ઉકેલ મસ્તિષ્કના ઉપયોગ દ્વારા શોધવા મથતા હો છો, ત્યારે તમે એમ માનતા થઇ જાઓ છો કે તમારો તર્ક તમારું મગજ જીવનના સંપૂર્ણ તથ્યને પામી શકે છે. તમે તમારા મસ્તિષ્કની સમજશક્તિના ચોખટામાં આ સમસ્ત વિશ્વને ગોઠવી દેવાનો પ્રયત્ન કરો છો.

*એક બીજી લઘુ કથા : એક વખત એક વિદ્યાર્થી પ્લમ્બીંગના કામમાં તાજો ગ્રેજ્યુએટ થયો હતો. એ એના મિત્રો સાથે નિઆગ્રા ફોલ્સ ફરવા–ફરવા ગયો. એણે એ વિશાળ ધોધને એક નજર જોયો અને બોલી ઊઠયો : "અરે, હું આ ધોધમાર વહી જતા પાણીને હારબંધ નળોમાં ગોઠવી દઇ શકું છું."*

તમારું જ્ઞાન તમારા મનમાં એવો ભ્રમ પેદા કરે છે કે, તમે બધું જ કરી શકો છો. તમારી સમસ્ત સમજ શક્તિ તમારા મસ્તિષ્કમાં જ અટવાઇ રહે છે.

જ્યારે તમારી પ્રજ્ઞા જાગૃત થાય છે, ત્યારે તમે મસ્તિષ્કમાંથી હૃદય ભણી ઊતરી આવો છો. તર્કશાસ્ત્રથી પ્રેમના શાસ્ત્ર પર આવો છો. ત્યારે તમારું અસ્તિત્વ ન તો માત્ર મસ્તિષ્ક સંચાલિત હોય છે કે ન તો પૂર્ણતઃ લાગણીપ્રધાન પ્રેમ પર આધારિત. ત્યારે તમે પ્રેમવિભોર બૌદ્ધિકતાના એવા સ્તર પર આવી જશો કે તમારી અંદર એની મેળે જ ચોતરફ અનુકંપા વિકિરણીત કરો છો.

## સમજવું નહિ કે વિચારવું

*એક લઘુ કથા :*

*એક વખત ત્રણ જિજ્ઞાસુ માણસો શહેર તરફ જવા નીકળી પડ્યા. એ આશા સાથે કે ત્યાં એમને જીવન વિશે જરૂર કંઇક વધુ જાણકારી પ્રાપ્ત થશે. એક મહાનગરમાં એ ગયા અને એક ગગનચુંબી મકાન જોઇને આશ્ચર્યચકિત થઇ ગયા. એમણે એ મકાન દૂરથી જોયું હતું. એટલે એ આશ્ચર્ય ચકિત થઇ ગયા કે આટલું ઉંચું આ છે શું.*

તેઓ ભેગા બેસીને વિચારવા લાગ્યા કે કરવું શું. એટલી ઊંચી જગ્યાની નજદીક જતાં એમને ડર લાગતો હતો. એમને એ ડર હતો કે એની અંદર કંઈક ભયંકર હોવું જોઇએ. જો એ એને અંદર જાય અને બહાર શી રીતે નીકળવું એની સમજ ન પડે તો ? એટલે એમણે એમ નક્કી કર્યું કે પહેલાં એ શું છે એ શોધી કાઢવું જોઇએ. એમણે લાંબી ચર્ચા કરી અને જાતજાતની સંભાવનાઓ પર અટવાતા રહ્યા. અલબત્ત, આ સંભાવનાઓ વિશે એમની ગણત્રી એમના ભૂતકાલીન અનુભવો પર આધારિત હતી. છેવટે તેઓ એ નતીજા પર આવ્યા કે આ કંઇક એટલું બધું વિશાળ છે કે એ માનવપ્રાણીઓ માટે ન હોઇ શકે. એ રાક્ષસોનું કાર્ય હોવું જોઇએ. માટે, આવા રાક્ષસોના શહેરમાં રહેવું એમના માટે સુરક્ષિત ન્હોતું.

એમને એ વાતનો સંતોષ હતો કે એમને આ નવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું. પોતાનાં પેટી-બિસ્તર બાંધીને એ પોતાના ગામ પાછા જતા રહ્યા !

જુઓ, તમે તમારા ભૂતકાળના જ્ઞાનમાંથી વધારે સમજી નહિ શકો. તમે કોઇ વસ્તુ વિશે મનમાં એક ધારણા બનાવી લો અને પછી એ વસ્તુ બાબત બધું એ જ ધારણા અનુસાર માનતા જાઓ એ પ્રમાણે ન થાય. તમારે એને ધ્યાનપૂર્વક નિરખવી પડે, એને પૂરી રીતે અનુભવી પડે, અને, તો જ તમને એના વિશે યોગ્ય સમજ પડી શકે.

એક બીજી વાત: જે બાબત તમને કંઇક જાણકારી હોય, જેનો તમને કંઇ અનુભવ હોય, એના વિશે તમે વિચાર કરી શકશો. જેના વિશે તમે કંઇ જાણતા નથી એના વિશે વિચારી શકશો ? હા, જે અજાણ છે એના વિશે તમે કલ્પના કરી શકશો, પણ એનો ય આધાર તો ભૂતકાળમાં તમે જે જોયું હશે એના પર જ હશે.

જયારે તમે વિચારતા હશો ત્યારે તથ્ય અને નિર્ભેળ બૌદ્ધિક ક્ષમતાની ઊર્જા તમારી સાથે નહિ હોય. પરિણામે ઉત્તર જે તમને મળશે એ તમારા સીમિત અનુભવ પર આધારિત હશે, એને કારણે સદા બીજા નવા પ્રશ્નો અને નવાં સંશયો પેદા થતા રહેશે.

સમજશક્તિ એ વાતમાં છે કે ભૂતકાળની અનુભૂતિઓ પર આધાર ન રાખવો, પણ વર્તમાનની સજાગતાના આધાર પર કામ કરવું.

### મન-સ્વામી કે સેવક ?

વિચારવાની શક્તિ પેદા થાય છે મનમાંથી. મન એ એક અદ્‌ભૂત અને આશ્ચર્યજનક સાધન છે. પરંતુ સમસ્યા ત્યારે ઊભી થાય છે જયારે મન આપણા હાથમાંનું એક સાધન મટીને આપણું સ્વામી બની જાય.

*એક લઘુ કથા :*

*એક રાજા હતો તેનો એક ખૂબ વફાદાર સેવક*

*હતો. સેવક એટલો વફાદાર હતો કે એક બે વખત રાજાની જિંદગી બચાવવા એણે પોતાનું જીવન જોખમમાં મૂક્યું હતું.*

*એવા એક પ્રસંગે રાજા એના સેવક પર એટલો બધો ખુશ થઇ ગયો કે એણે સેવકને જે જોઇએ તે માંગવા કહ્યું. સેવકે નમ્રતાપૂર્વક જવાબ આપ્યો :"મને કંઇ નથી જોઇતું, મહારાજા. મારી જરૂરત મુજબનું બધું જ તમે મને આપ્યું છે."*

*પણ, રાજાનો આગ્રહ હતો કે કંઇક તો માંગ. અંતે, સેવકે કહ્યું : "જો તમે મને ખરેખર કંઇક આપવા માંગતા હો, તો મને એક દિવસ માટે રાજા બનાવો." રાજાને થોડી અકળામણ તો થઇ , પણ એ વચન આપી ચૂક્યો હતો અને વચન જાળવવું એનું કર્તવ્ય હતું.*

*જે દિવસે સેવક રાજા બન્યો એ દિવસની વાત. એણે રાજા તરફ આંગળી ચીંધી અને સંરક્ષકોને હુકમ કર્યો ; "આને મારી નાંખો !" રાજા ચકિત થઇ ગયો; એણે સેવકને પૂછ્યું: "અરે, તું શું કહી રહ્યો છે, એનો તને કંઇ ખ્યાલ છે ?" સેવકે શાંત સ્વરે જવાબ આપ્યો: "અત્યારે રાજા હું છું. માટે હું જે હુકમ હું કરીશ એ પ્રમાણે થશે."*

*રાજાની હત્યા કરી નાંખવામાં આવી અને પછી સેવકે રાજ કર્યું. એ જ પ્રમાણે જ્યારે આપણે મનને સર્વ સત્તા આપી દઇએ છીએ, ત્યારે એના નિયંત્રણ પ્રમાણે આપણે ચાલવું પડે છે.*

## કાયાની બૌદ્ધિક ક્ષમતા

આપણામાંથી કેટલાને ખબર છે કે આપણી કાયા આશ્ચર્યજનક બૌદ્ધિક ક્ષમતા ધરાવે છે?

### પાચનતંત્રની બૌદ્ધિક ક્ષમતા

ઉદાહરણ રૂપે આપણું પાચનતંત્ર લો. રોટીને રક્તમાં પરિવર્તિત કરવાની પૂરી પ્રક્રિયા ખૂબ જટિલ અને નાજુક છે – એટલા માટે કે એ પ્રક્રિયા દ્વારા વિવિધ પ્રકારના અન્નને શરીરને ગતિમય રાખનાર ઊર્જામાં પરિવર્તિત કરવા માટે શ્રેષ્ઠ પ્રજ્ઞાની જરૂર પડે છે.

આપણા પેટમાં ગૂંચળું વળીને રહેલાં થોડા ફીટ લાંબા આંતરડાં જે કાર્ય સિદ્ધ કરે છે એ કરવા માટે જો આંતરડાં શરીર બહાર હોત તો ન જાણે કેટલી લંબાઇની જરૂરત પડત.

અન્ન પચાવવાની પ્રક્રિયાનો પ્રારંભ આપણા મોંથી થાય છે. આપણે ખોરાક ચાવીએ છીએ અને મોંઢામાં રહેલ લાળ પાચનક્રિયાની શરૂઆત કરે છે. એ ઉપરાંત શરીરમાં બીજા કેટલાય નાનાં-મોટાં અવયવો છે જે આ પ્રક્રિયામાં આશ્ચર્યજનક ફાળો નોંધાવે છે. આપણે ખોરાક ગળા નીચે ઉતારી દઇએ છીએ અને એ અન્નનળીમાં જાય છે. એવી સરસ વ્યવસ્થા કુદરતે કરી છે કે ખોરાક શ્વાસનળીમાં નથી જતો પણ અન્નનળીમાં જાય છે. ખોરાક હોજરીમાં દાખલ થાય છે જે એક સ્થિતિસ્થાપક થેલી જેવું અંગ છે અને એમાં શક્તિશાળી પાચનક્રિયા સમાએલી છે. કયા પ્રકારનો ખોરાક તમે ખાધો છે, એમાં કેટલું કાર્બોહાઇડ્રેટ છે (ગળપણભર્યો પદાર્થ), પ્રોટીન છે (માંસપોષક તત્ત્વ), અને કેટલાંક ચરબીયુક્ત તત્ત્વો છે, એના આધાર પર પાચનક્રિયા કાર્ય કરે છે. આપણી અંદર રહેલ પાચકઅગ્નિ જેને આપણે જઠરાગ્નિ કહીએ છીએ એ હોજરીમાં રહેલ અમ્લ સાથે સંકળાએલ છે. આમ, હોજરી એક નાજુક અંગ છે,પણ હકીકતમાં આ અંગ જ આપણે ખોરાક ખાઇએ છીએ એને પચાવવા માટે જરૂરી

અમ્લ રાખે છે. હોજરીની આ જલદ, શક્તિશાળી અમ્લથી સરસ રીતે રક્ષા કરવામાં આવે છે. જેના માટે એની દીવાલોની અંદર ચારે બાજુ ઘટ્ટ બલગમ (મુક્સ)નું એક રક્ષાત્મક કવચ હોય છે જેને કારણે અમ્લ હોજરી જલાવી શકતો નથી.

જે પણ ચટાકેદાર ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ એ થોડાક કલાકોમાં તો હજમ થઇ જાય છે અને આપણે શારીરિક વ્યવસ્થામાં એકરસ થઇ જાય છે. પણ ધ્યાનમાં લો કે આવી એક પણ પ્રક્રિયા બાબત આપણે ગંભીરતાપૂર્વક વિચાર કર્યો નથી. કારણકે આ બધું એની મેળે ગોઠવાઇ જાયછે અને એમાં કયાંય ભૂલ નથી થતી. આ વ્યવસ્થા એટલી સુરેખ હોય છે કે એ દરેક પ્રકારનો ખોરાક સ્વીકારી શકે છે.

હોજરીમાં પહોંચ્યા પછી ખોરાક નાના આંતરડામાં જાય છે અને મોટા ભાગની પાચનક્રિયા ત્યાં જ ઘટે છે. આ આંતરડું આમ તો લાંબુ હોય છે, પણ એને એટલી સરસ રીતે વાળીને ગોઠવવામાં આવ્યું હોય છે કે એ અનાજ પચાવવાની ક્રિયામાં મદદરૂપ બને છે. મોટા ભાગના પૌષ્ટિક તત્ત્વો આ નાના આંતરડામાં પાચન થતુ હોય છે. કાર્બોહાઇડ્રેટસ અને પ્રોટીન જેવા પદાર્થો પણ એમનાં મૂળ તત્ત્વોમાં વિભાજિત થઇને અહીં ઓગળે છે. જે પૌષ્ટિક તત્ત્વો ઓગળે છે એ યકૃતમાં પહોંચે છે અને એમના પર આગળની પ્રક્રિયા થાય છે.

અને પછી અનાજ મોટા આંતરડામાં સરે છે જયાં મુખ્યત્વે પાણીમાં એને ઓગાળવાની ક્રિયા ઘટે છે. પછી, એ ખોરાક જે ઓગળતો નથી, જેમ કે તન્તુમય અન્ન,એને શરીરના બીજા કચરા સાથે મેળવી દેવામાં આવે છે અને અંતે એનો બહાર નિકાલ કરી દેવાય છે. પાચનક્રિયાની આ પાયાની તમને રૂપરેખા આપી. પણ, શરીરની અંદર આ ખૂબ જ જટિલ પ્રક્રિયા છે અને સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે.

## વિતરિત બૌદ્ધિક પ્રતિભા

માનવશરીરના ગઠનનો આરંભ માત્ર એક કોશિકામાંથી થાય છે જે આગળ જઇને અનેક કોશિકાઓમાં વિભાજીત થતી અંતે આશરે ૨૫૦ જેટલી વિભિન્ન પ્રકારની કોશિકાઓમાં વિતરિત થઇ થાય છે.

કલ્પના કરો કે એક કોશિકા કેટલી બધી વિવિધ અને વિશિષ્ટ કોશિકાઓમાં પરિવર્તિત થાય છે અને એ બધી મળીને માનવ શરીરના જુદા જુદા જટિલ ભાગોનું ગઠન થાય છે. આ કોશિકાઓ પોતપોતાની વિશિષ્ટ જવાબદારી તો અદા કરે જ છે, પણ એમની જાળવણી માટે અનેક સાધનોની જરૂરત પડે છે. એ કોશિકાઓની બધી પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે સમન્વય હોવો પણ જરૂરી છે. તો જ માનવશરીર એક એકમ રૂપે કાર્ય કરી શકે. વિતરિત બૌદ્ધિક શક્તિની કાર્યક્ષમ ક્ષમતાનું આ સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ છે.

## તમારા શરીરમાંની દરેક કોશિકાની પોતાની બૌદ્ધિક ક્ષમતા છે

આપણને એમ સમજાવવામાં આવ્યું છે કે આપણી બૌદ્ધિક ક્ષમતાનું કેન્દ્ર આપણા મગજમાં છે અને માણસ એના શરીર પર બુધ્ધિ દ્વારા નિયંત્રણ જાળવે છે. વિજ્ઞાન એમ પણ કહેતું આવ્યું છે કે માણસનું મગજ એના શ્વાચ્છોશ્વાસ, પાચનક્રિયા, રક્તભ્રમણ અને શરીરની અન્ય એવી ક્રિયાઓ પર નિયંત્રણ જાળવે છે.

પરંતુ હવે ગહન સંશોધન એક નવા ક્ષેત્રનો ઉલ્લેખ કરે છે જેને અધિજનન (ઇપીજેનેટીકસ) કહેવામાં આવે છે. આ ક્ષેત્રના એક નિષ્ણાત, ડૉ. બ્રુસ લીપ્ટન, જે એક

અગ્રણી જીવવિજ્ઞાની (બાયોલોજીસ્ટ) છે, એ આ ઇપીજેનેટીકસના વિષય પર છેલ્લાં દસ કરતાં ય વધુ વર્ષોથી સંશોધન કરી રહ્યા છે. એમના પુસ્તક, 'ધી બાયોલોજી ઓફ બિલીફ'માં કહે છે કે આપણું મગજ આપણી કાયાને નિયંત્રિત નથી કરતું. હકીકતમાં, એવા પુરાવા છે કે દરેક કોશિકાને-અરે કોશિકાની આંતરત્વચાને પણ - પોતાની બૌદ્ધિક ક્ષમતા છે.

અમેરિકાની સેન્ડીઆ નેશનલ લેબોરેટીઝના તાજેતરનાં સંશોધન અનુસાર પણ કોશિકાની બૌદ્ધિક ક્ષમતા સંબંધી સિદ્ધાંતને સમર્થન મળે છે. ત્યાંના વૈજ્ઞાનિકોએ એ વાતનો અભ્યાસ કર્યો કે જયારે જનનવિરોધી (એન્ટીજન) કોઇ હાનિકારક પદાર્થ શરીરમાં રહેલી કોશિકાઓ પર આક્રમણ કરે છે, ત્યારે કોશિકાઓ એ બાહ્ય પદાર્થનો પ્રતિકાર કરે છે. અને વૈજ્ઞાનિકો એ નિષ્કર્ષ પર પણ પહોંચ્યા કે કોશિકાઓની આંતરત્વચાનું પણ એવું સરસ ગઠન હોય છે કે એ વિરોધી તત્ત્વોનો સામનો કરી શકે. પહેલાં માનવામાં આવતું હતું, કે આંતરત્વચાનું ગઠન આવું નાજુક નથી હોતું.

આપણું શરીર એવી વ્યવસ્થા નથી કે જેનું સંચાલન મગજ દ્વારા જ થતું હોય. માનવ શરીર એક ખૂબ જ સરસ રીતે વિતરિત અને સંકલિત લયબદ્ધ એવી બૌદ્ધિક વ્યવસ્થાનું સંકુલ છે.

## તમારા જીવનના સંચાલન માટે 'તમારી' જરૂરી નથી

એક અગત્યની વાત સમજવી રહી જે તમને ચોંકાવી શકે.

તમને એવી સ્વતંત્ર બૌદ્ધિક ક્ષમતા મળી છે જે ખુદ જ તમારી કોઇ પણ જાતની દરમિયાનગીરી વિના તમારા જીવનનું સંચાલન કરે છે.

**તમને એવી સ્વતંત્ર બૌદ્ધિક ક્ષમતા મળી છે ખુદ જ તમારી કોઇ પણ જાતની દરમિયાનગીરી વિના તમારા જીવનનું સંચાલન કરે છે.**

અત્યારે તમે એમ માનો છો કે તમારે તમારું જીવન ચલાવવા તમારી બુધ્ધિનો ઉપયોગ કરીને એના સંચાલનમાં માથું મારવું જોઇએ. પણ સત્ય એ છે કે જે બૌધ્ધિક શક્તિ લઇને જ તમે આ ધરતી પર અવતર્યા છો, એ બૌધ્ધિક શક્તિએ જ તમારી કાયાનું સર્જન કર્યું છે અને તમારા માટે તમારી જીવનનૈયા એ જ સુચારુ રીતે ચલાવશે.

એ બુધ્ધિ અથવા આંતરિક ઊર્જા જેના આધાર પર જન્મ સમયે તમે તમારી કાયાનું સર્જન કર્યું એને તમારી જીવ-જાગૃતિ (બાયો-મેમરી) કહે છે. અહીંયા એક અગત્યનું તથ્ય સમજવું જરૂરી છે : તમારી કાયાની રચના તમે જ કરી છે - તમારું જીવન વિશિષ્ટ રીતે જીવવાના હેતુસર, એક લાંબી જીવન યાત્રા માણવા માટે, અને વિશિષ્ટ કાર્યો કરવા માટે.

જયારે તમે જન્મ લો છો ત્યારે તમે તમારું જીવન તમારાં સુખ-આનંદ, તમે શું કરવા માંગો છો એ નક્કી કરી લો છો અને એ બધાનો આધાર, તમે શાને તમારો જીવન સારાંશ માનો છો, એના પર છે. તમારી (બાયો-મેમરી)માં જીવ-જાગૃતિમાં જીવવા, ટકી રહેવા અને વિકાસ સાધવા માટે પૂરતી બૌધ્ધિક ક્ષમતા છે. તમે માનો કે ન માનો, પણ એ અદ્‌ભૂત બૌધ્ધિક ક્ષમતા તમારી પ્રત્યેક પળનું સંચાલન કરે છે. પરંતુ, આપણા સીમિત જ્ઞાનના કારણે આપણે આ તથ્ય પૂર્ણ રૂપે સમજી નથી શકતા. અને સતત એમ માનતા રહીએ છીએ કે જે

## આપણી કુદરતી બૌદ્ધિક શક્તિ સાથે તાદાત્મય સાધીને જીવન જીવવું, એ જ છે, આધ્યાત્મિક જીવન જીવવું.

જીંદગી આપણે અત્યારે જીવી રહ્યા છીએ એના કરતાં જુદી હોવી જોઇએ.

એ બૌદ્ધિક સંચાલનમાં વિશ્વાસ રાખવો અને નિશ્ચિંત બનીને જીવવું એને હું નિષ્ઠા કહું છું. એ ઉચ્ચ બૌદ્કિ ક્ષમતાને સમર્પિત રહેવું એ સાચું સમર્પણ છે. આપણી કુદરતી બૌદ્ધિક શક્તિ સાથે તાદાત્મય સાધીને જીવન જીવવું, એ જ છે, આધ્યાત્મિક જીવન જીવવું.

### આધ્યાત્મિક ચિંતનની તકનીક-સ્વીકારનું નિત્ય સૂત્ર

ટટાર બેસો. આંખો બંધ કરો અને શરીર હલાવ્યા વિના તનાવ મુક્ત સ્થિતિમાં રહો. જો શરીર હલાવશો તો વિચારો જાગશે. જો તમારું શરીર હલનચલન વિના સ્થિર હશે, તો તમે ગહન શાંતિ અનુભવશો.

સજાગતાપૂર્વક અને એકાગ્રતાપૂર્વક એવી ધારણા પેદા કરો કે તમે જેવા છો, એવા આ ઘડીએ બાહ્ય અને આંતર બંને જગતમાં સ્વીકૃત છો.

તમારી જાતને કહોઃ 'બાહ્ય જગતમાં મારી પાસે ઘણી સુંદર વસ્તુઓ છે; હું એમનો માલિક છું. હું મારી જાતને પૂર્ણતઃ સ્વીકારું છું. સાથે સાથે મારા આંતર જગતમાં પણ ઘણા સરસ ગુણો છો; મારી ભાવનાઓ છે. હું એમને પણ સ્વીકારું છું. માટે મારા બાહ્ય કે આંતર જગતમાં મારે હવે મારો વધુ વિકાસ સાધવાની જરૂરત નથી. જો મારામાં અહમ હશે તો ઠીક છે. જો મારામાં અપરાધ ભાવ હશે તો એ પણ ઠીક. જો ભય હશે તો ભલે હોય. જો લાલચ હશે તો હશે. જે કંઇ મને કહેવામાંઆવ્યું છે એ મારામાં હોય તો ભલો હોય. જો હું આવતી મિનિટે જ ગુજરી જવાનો હોઉં તો એ પણ ઠીક છે.'

જે નિર્ણય કરો, જાગૃતાવસ્થામાં કરો. 'હું સર્વ બાબતોનો સ્વીકાર કરું છું.' શું સાચું, શું ખોટું એની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. અને તમારું મન કોઇ અસંગતિ દર્શાવે તો એને પણ સ્વીકારી લો.

વર્તમાન ક્ષણને સ્વીકારી લો. બધી ભાવિ પળોને આવકારો. જે કંઇ ખરાબમાં ખરાબ તમારું મન વિચારે એ ભવિષ્યમાં તમારા જીવનમાં ઘટી શકે છે, એ પળોને પણ સ્વીકારી લો. જો એવું કંઇ ઘટે તો તમે એને ટાળી નહિ શકો. જે અનિવાર્ય છે, એની અનિવાર્યતાને સમજો અને એનો સ્વીકાર કરો.

આ ક્રિયા એકવીસ મિનિટ કરો.

તમારી બૌદ્ધિક ક્ષમતા આપોઆપ જાગૃત થઇ જશે અને દરેક ક્ષણે કેવી રીતે વર્તવું એ તમને દર્શાવશે. દરેક પરિસ્થિતિમાં શી રીતે વર્તવું, દરેક સંબંધ શી રીતે જાળવવો એ દર્શાવશે.

## વૈશ્વિક પ્રજ્ઞા આપણને પ્રતિભાવ આપે છે

આ એક આશ્ચર્યભર્યું રહસ્યોદ્ઘાટન હશે, પણ સત્ય એ છે કે વૈશ્વિક અથવા અંતરિક્ષી પ્રબુધ્ધતા આપણા પ્રત્યેક વિચારને પ્રતિભાવ આપે છે. જાપાની વૈજ્ઞાનિક, ડૉ. મસારુ ઇમોટોએ કરેલ નોંધપાત્ર સંશોધન આ વાત બહુ સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવે છે.

### પાણી આપણા વિચારોને પ્રતિભાવ આપે છે

ડૉ. મસારુ ઇમોટોએ પાણી પર પ્રયોગ કર્યા. એમણે જુદાં જુદાં સ્થાનોથી પાણીના નમૂના એકત્રિત કર્યા. અને

એમને વિવિધ પ્રકારના વિચારો આગળ પ્રસ્તુત કર્યા. પછી એમણે આ નમૂનાઓને થીજાવી દીધા. અને પાણીના સ્ફટિક આકારોનો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર (માઇક્રોસ્કોપ) તથા અતિ-ઝડપી ફોટોગ્રાફી દ્વારા ગહન અભ્યાસ કર્યો. બહુ ચોકસાઇપૂર્વક નિયંત્રિત એવા ઉષ્ણતામાન, પ્રકાશઆયોજન તથા શીતલતાયુકત વાતાવરણમાં આવાં હજારો સ્ફટિકોનો અભ્યાસ કર્યો.

એમણે પાણીના આ નમૂનાઓ પર જાત જાતના પ્રયોગ કર્યા. જુદી જુદી જાતનું સંગીત વગાડયું, પાણી સાથે વાતો કરી, પૌરાણિક શાસ્ત્રોમાંથી વાચન કરી સંભળાવ્યું, સારા ઉદ્દેશ્યથી પ્રાર્થના પણ કરી. એમણે જોયું કે જયારે આનંદદાયક સંગીત વગાડવામાં આવ્યું ત્યારે જળ-સ્ફટિકો બહુ સુંદર અને ચમકદાર દેખાતા હતા. પણ જયારે એ સ્ફટિકો આગળ કરુણ કે નિરાશાવાદી ભાવ અથવા અનુભૂતિઓ વ્યકત કરવામાં આવી ત્યારે પાણીના સરસ પાસાદાર સ્ફટિક રચાવાને બદલે ગમે તેવી આડેધડ ખાંચા ખડબાવાળી આકૃતિ રચાતી હતી, જે મહદ અંશે પાણી સાથે સંપર્ક કરનાર વ્યકિતના મનોભાવ પ્રતિબિંબિત કરતી હતી.

આપણા શરીરમાં૭૦% ભાગ તો પાણી છે. આપણી ધરતીનો પણ ૭૦ % કરતાં વધુ ભાગ જળમગ્ન છે. પાણી પર મનોભાવોનો અભ્યાસ કર્યા પછી એ વિચારો કે આપણા મનોભાવો, શબ્દો કે આશયોની આ પૃથ્વી પર અને આપણા પર પણ કેવી પ્રભાવશાળી અસર થતી હશે.

ઇતિહાસનાં પાનામાંથી એક સત્ય કથા :

*જયારે ભારત પર બ્રિટિશ રાજય હતું, ત્યારે અંગ્રેજ સૈનિકોએ જોયું કે જે જે વખતે એ લોકો ઇંગ્લેન્ડથી એમના વહાણોમાં ભારત પાણી લાવ્યા, તે તે વખતે એ પાણી વહાણમાં જ બગડી ગયું. પણ જયારે સૈનિકો પાણી ભારતથી ઇંગ્લેન્ડ લઇ ગયા ત્યારે પાણી પૂરી સફર દરમ્યાન તાજું રહ્યું. એટલું જ નહિ, પણ ઇંગ્લેન્ડ પહોંચ્યા પછી પૂરું પાણી એ લોકો પી ગયા. ત્યાં સુધી એ તાજું અને પીવાલાયક રહ્યું. જયારે વૈજ્ઞાનિકોએ આ આશ્ચર્યજનક બીનાની સમીક્ષા કરી ત્યારે એમને સમજાયું કે જે પાણી તાજું રહેતું હતું એ કલકત્તા પાસેની પવિત્ર નદી ગંગાનું હતું. આ ગંગાજળની તો લાખો લોકો પૂજા કરતા હતા. એ પાણીમાં કુદરતી શક્તિ હતી કે હાનિકારક કીટાણુઓનો નાશ કરે અને શુદ્ધતા જાળવે.*

સદીઓથી કરોડો લોકો ગંગાની પૂજા કરતા આવ્યા છે. એમણે એમના શકિતશાળી વિચારોની છાપ ગંગાજળ પર છોડી છે અને એ પાણી સામર્થ્યવર્ધક અને શુધ્ધિકર છે.

ઇજીપ્તમાં પણ ત્યાંના લોકોએ હજારો વર્ષો થયાં નાઇલ નદીના પ્રવાહનો, એના સ્તરનો, એના ઉછાળ વગેરેનો અભ્યાસ કર્યો છે. એમને એ સમજાયું છે કે ઘણી વખત નદીનાં આ લક્ષણોએ ભૂકંપ, જવાળામુખી ફાટવો, સુનામી આવવું વગેરે આપત્તિઓની આગાહી કરી છે અને આ ઘટનાઓ દૂરના પ્રદેશમાં ઘટી હોય અથવા ઘટવાની હોય તો એના પ્રતિ પણ ઇશારો કર્યો છે.

## પ્રકૃતિ સાથે અનુસંધાન

એવું શું છે જે આપણને કુદરત પ્રત્યે અસંવેદનશીલ બનાવી દે છે ? જે ઘડીથી આપણો અહમ વચ્ચે આવે છે એ ઘડીથી આપણે કુદરત પ્રતિ ભાવશૂન્ય બની જઇએ છીએ.

*એક સરસ વાર્તા હું વાંચી રહ્યો હતો. એ એક એવા કવિ વિશે હતી જે એની યુવા વયમાં એના ઘર પાસે ફરતાં વન્ય પશુઓ સાથે રમવા જતો. એના પિતા એને ઘણી વખત ચેતવતા કે વન્ય પશુઓ સાથે નહિ રમ. એ પ્રાણીઓ ક્યારેક તેને ઇજા કરી બેસશે.*

*પણ એ તો ઘર બહાર જતો રહ્યો અને શક્ય હોય ત્યારે વન્ય પશુઓ સાથે મૈત્રી બાંધતો રહ્યો. એનું કહેવું હતું; જ્યારે હું આત્મકેન્દ્રી બની જઉં છું અને મારી અંદર એ ભય જાગે છે કે સંભવતઃ આ પ્રાણીઓ મને ઇજા કરશે, ત્યારે એ કદી મારી નજદીક નથી આવતાં. અમારા વચ્ચે કોઇ સંપર્ક નથી રહેતો, કોઇ સંબંધ નથી બંધાતો.*

પણ જયારે જયારે હું હિંમતપૂર્વક અથવા હસતો-ખેલતો એમની નજદીક જાઉં છું, જયારે મને કોઇ ભય નથી હોતો, અથવા મારું માનસ આત્મકેન્દ્રી નથી હોતું, ત્યારે મારી અને પ્રાણીઓ વચ્ચે સંપર્ક અને સંબંધ ઘનિષ્ટ સ્તર પર સ્થાપિત થાય છે. હું એ અનુભવ કરી શકું છું કે પ્રાણીઓ મારી સમીપ આવે છે અને મારી સાથે મૈત્રીપૂર્ણ ભાવે વર્તે છે.'

આ વાર્તા પરથી એક વાત સમજો. જયારે હું તમને એમ કહું કે તમારો અહમ વધુ સભાન બન્યો છે, ત્યારે એનો અર્થ એ થાય છે કે તમે એક વિશિષ્ટ વ્યકિત છો એવી તમારી પહેચાનને તમે વધુ મહત્ત્વ આપી રહ્યા છો. આવું જયારે બને છે ત્યારે પ્રકૃતિ સાથેનો તમારો સંબંધ અસ્તવ્યસ્ત થઇ જાય છે. સંપર્કનો નિષ્કામ માર્ગ ખોવાઇ જાય છે. સંબંધની ભાવના ખોવાઇ જાય છે. કોઇ પણ માનવી માટે આ એક ઘણું મોટું નુકસાન છે.

કંઇક અંશે આ એવી વાત છે કે, જે જન્મજાત અંધ છે એને કદી સમજાવી નથી શકાતું કે એણે જીવનમાં શું ખોયું છે. લગભગ એ જ રીતે જે માણસ અંતરતમથી ભાવનાત્મક સંપર્ક સાધવાની સમજ ગુમાવી ચૂકયો છે એને કદી સમજાવી નથી શકાતું કે એ શું ખોઇ બેઠો છે.

## અંતર એ અંતરાય નથી

હું એક પ્રયોગ વિશે વાંચતો હતો. કેટલાંક વર્ષ પહેલાં વૈજ્ઞાનિકો 'ઇઇજી'મશીન (ઇલેકટ્રોએન્સેફાલોગ્રાફ આ મશીન મગજના તરંગો માપવા માટે વિદ્યુત બેટરી-ઇલેકટ્રોડ ખોપરી સાથે જોડી એનો ઉપયોગ કરે છે) નો ઉપયોગ એકી સમયે ધ્યાનસ્થ એવા બે ઉપાસકોના મસ્તિષ્કના તરંગ માપવા માટે કરતા હતા. એમને એ જાણવા મળ્યું કે કેટલાક ઉપાસક જોડીના મસ્તિષ્ક તરંગોમાં આશ્ચર્યજનક સામ્ય હતું. એકબીજા સાથે સંકલિત આ જોડીને કહેવામાં આવ્યું કે અમુક સમય માટે તમે બાજુ બાજુમાં બેસીને ધ્યાન ધરો. થોડો સમય એ પ્રમાણે ધ્યાનસ્થ રહ્યા પછી એમને જુદા જુદા કમરામાં બેસાડવામાં આવ્યા.

પછી આમાંની એક ધ્યાનસ્થ જોડી પર એમના કમરામાં ઉત્તેજક એવો પુષ્કળ તેજસ્વી પ્રકાશ ફેંકવામાં આવ્યો. પ્રકાશ જેમના પર ફેંકવામાં આવ્યો હતો એમના મગજના તરંગોનું ઇઇજી રેકોર્ડીંગ તો ધાર્યા પ્રમાણે આવ્યું; પણ આશ્ચર્યની વાત એ હતી કે જે જોડી બાજુના કમરામાં ધ્યાનસ્થ હતી-જેમના પર પ્રકાશ ન્હોતો ફેંકાયો-એમના મગજના તરંગોનું રેકોર્ડીંગ પણ એ જ પ્રકારનું આવ્યું અને તે પણ એની મેળે તથા તત્કાળ !

જે કંઇ તમારા મનમાં ઘટે છે, એની અસર માત્ર તમને જ થાય છે એવું નથી, પણ તમારી આસપાસ જે હોય એમને પણ થાય છે. વિચારોનો પ્રસાર રોકવામાં

અંતરની સીમા કામ નથી લાગતી. એ તો હવામાં તરતા પ્રસરે છે. માટે તમારા ઘરમાં તમે જો ચિંતાભર્યા અને નકારાત્મક વિચારો વારંવાર વ્યકત કરતા રહો છો તો પૂરા કુટુંબ પર એક પ્રકારનો બોજ પેદા થઇ જાય છે. જે નકારાત્મક ભાવ તમે વ્યકત કરતા રહો છો એની હતાશાભરી માનસિકતા તળે કુટુંબીજનો પણ કચરાય છે.

## બુદ્ધિ વિ. પ્રજ્ઞા

આપણી સંપૂર્ણ શિક્ષણવ્યવસ્થા માહિતીના મૂલ્યાંકન પર આધારિત છે, નહિ કે બૌદ્ધિક શક્તિના વિકાસ પર. એની પાછળ રહેલ તત્ત્વ છે,માહિતી અને માત્ર શબ્દો અને નહિ કે માનસદર્શન.

જયારે તમે માહિતીના આધાર પર આગળ વધવાનો પ્રયાસ કરો છો ત્યારે તમે તમારી અંદર રહેલ બૌદ્ધિક ક્ષમતા ગુમાવી દો છો. હકીકતમાં, જો તમે તર્કશાસ્ત્ર અનુસાર તાર્કિક છો, તો તમને એ સમજાશે કે તર્ક પોતે જ તર્કસંગત નથી. જીવન ફકત તર્ક નથી. એને ભૌતિક તર્ક અને માહિતીના પાયા પર પ્રસ્તુત ન કરી શકાય. એ જે સ્તર પર ચાલે છે એ માહિતી આધારિત સ્તર કરતાં અનેક ઘણું ઊંચું સ્તર છે.

પ્રજ્ઞા ધરાવનાર વ્યક્તિ પળેપળ જીવે છે, નહિ કે તર્ક આધારિત એ ઉછીના લીધેલ જવાબોને નથી સ્વીકારતો. એ પરિસ્થિતિના પડકારને સમજે છે અને એનો સીધો પ્રતિભાવ આપે છે.

માહિતી અવલંબિત વ્યક્તિ એક તસ્વીર બરાબર છે; એ પોતાના પર વીતી ગયેલી ગઇકાલની છાપ ધરાવે છે. જયારે બૌદ્ધિક ક્ષમતા ધરાવનારની તુલના આયના સાથે કરી શકાય; એ વાસ્તવિક અનુભૂતિને સ્વીકારે છે અને પ્રતિબિંબિત કરે છે. માટે એ સ્વયં સ્ફુરિત હોય છે.

**કુદરતદત્ત બૌદ્ધિક ક્ષમતા સર્જનાત્મક છે. કારણકે એ ઈશ્વરીય શક્તિનો હિસ્સો છે.**

બૌદ્ધિકતા એક સુંદર યંત્રરચના છે, પણ જયાં સુધી એ એક સાધન રૂપે વપરાય ત્યાં સુધી જ. એ તમારા પર નિયંત્રણ કરનાર શક્તિ ન બનવી જોઇએ. જયારે તમે બાહ્ય બૌદ્ધિકતાને બાજુએ મૂકી દો છો, ત્યારે એક ઘણી ગહન બૌદ્ધિક ક્ષમતા તમારા આંતરજગતમાં જાગે છે. તમે તમારા આંતરજગતના સંચાલન કેન્દ્ર દ્વારા કાર્યરત થાઓ છો, અને નહિ કે કોઇ બાહ્ય પરિધ પરથી. અને આંતર કેન્દ્ર તમારી શુદ્ધ પ્રજ્ઞા છે.

બૌદ્ધિક શક્તિની પુનઃ શોધ કરી શકાય છે. એને પ્રાપ્ત કરવાનો એક માત્ર માર્ગ છે ધ્યાનાવસ્થા. ધ્યાન બધા અવરોધોનો નાશ કરે છે. સમાજે જે અવરોધો ઊભા કર્યા છે, જે તમને આધ્યાત્મિક પ્રજ્ઞા સુધી પહોંચતા અટકાવે છે એમનો નાશ કરે છે. એક સતત વહેતી નદીનો પ્રવાહ જેમ એના માર્ગમાં આવતી શિલાઓને દૂર કરી દે છે, તેમ ધ્યાન પણ માર્ગના અવરોધોને દૂર કરે છે.

પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ માટે પુષ્કળ સાહસિકતા જરૂરત પડે છે; એના માટે અભૂતપૂર્વ લગન જોઇએ. જયારે તમે એક અપરિચિત ક્ષેત્રમાં કદમ મૂકતા હો, ત્યારે પ્રજ્ઞાનો કુદરતી આવિર્ભાવ થાય છે અને એ ધારદાર પણ હોય છે. પળેપળે જેમજેમ એ અજાણ્યાં તત્ત્વોનો મુકાબલો કરે છે, તેમ તેમ તે વધુ વિકસિત થાય છે.

કોરી બુદ્ધિ માત્ર માનસિક રમત છે; એ સર્જનાત્મક નથી થઇ શકતી. એ કાલ્પનિક છે, પણ સર્જનાત્મક નથી. જયારે કુદરતદત્ત બૌદ્ધિક ક્ષમતા સર્જનાત્મક છે. કારણકે એ ઇશ્વરીય શક્તિનો હિસ્સો છે.

## ધ્યાનસ્થાવસ્થાની તકનીક-બુદ્ધિચાતુર્ય બાજુએ મૂકો

આવતા અડતાળીશ કલાક આ કરી જુઓ. પૂર્ણ ચેતનાવસ્થામાં નક્કી કરો કે, તમે તમારી સમસ્યાઓ બાબત વિચારશો નહિં. તમારા એ બુદ્ધિચાતુર્યને બાજુએ મૂકી દો જે તમને સદા એમ કહેતું રહે છે કે તમારી પાસે એ ચાતુર્ય છે જ નહિ કે જેનાથી તમારી સમસ્યાઓનો હલ તમે જાતે શોધી શકો. તમારામાં એટલી હેસિયત નથી કે તમે સ્વયં સ્ફુરિત ઊકેલ લાવી શકો.

હિંમતપૂર્વક અને આત્મવિશ્વાસ સાથે તમારી સમસ્યાઓ ઉકેલવાનો પ્રયાસ કરો અને તમે જોશો કે તમારી આંતરિક પ્રજ્ઞા કામે લાગશે. એક પાઠ તમે એ પણ શીખશો કે તમે પોતે જાણી શકો એ પહેલાં જ તમારી પ્રજ્ઞા શક્તિ તમારા પ્રશ્નો ઉકેલવા કાર્યરત થઇ જશે. જેમ તમે આ બાબત સંવેદનશીલ થતા જશો, તેમ તેમ તમારી મનોજાગૃતિ પણ અનેક ગણી વધતી જશે. અને પછી, તમને તમારી સમસ્યાઓ હલ કરવા માટે મહેનત કરવાની જરૂરત નહિ પડે. તમારા જીવનમાં સ્વયં સ્ફુરિત થતી પ્રજ્ઞા એ રીતે પ્રગટશે કે એની તેજસ્વિતામાં સમસ્યાઓ આપો આપ ઓગળી જશે.

# જવાબદારી તમારો ઉત્કર્ષ કરે છે

આપણે કોણ છીએ અને અહીં આપણે શું કરી રહ્યા છીએ એ વિશે ગહન સમજ મેળવ્યા પછી બીજાઓ પ્રતિ જવાબદારી અદા કરવાની વાત આવે છે. પછી આપણે જાણીએ છીએ કે આપણે બીજાઓથી સ્વતંત્ર નથી પણ એક બીજા સાથે અંદરથી સંકળાએલા છીએ.

કેટલાંક વર્ષો પહેલાં દક્ષિણ ભારતના તામીલનાડુમાં ક્ષયરોગનો રોગચાળો ફાટી નીકળ્યો હતો. અંતે, એ માટેની દવાઓ પણ શોધાયી અને રોગચાળો કાબુમાં આવ્યો. જે અધિકારીઓએ એ રોગ કાબૂમાં લાવવામાં ભૂમિકા અદા કરી હતી એ ગર્વપૂર્વક એમ દાવો કરવા લાગ્યા કે આ રોગ મટ્યો હોય તો અમારા કારણે. પણ એમનામાંથી એ જવાબદારી કોઇએ લીધી ખરી કે સર્વપ્રથમ એ રોગ ફેલાયો તો એ માટે એ અધિકારીઓ જ જિમ્મેદાર હતા ? જી, ના. એ રોગ ફેલાયો એમાં એમની બિનજવાબદારી એ માટેનું મૂળ કારણ હતું. એમણે શરૂમાં જ એને અટકાવવાનાં પગલાં લેવાં જોઇતાં હતાં. અને નહિ કે રોગ પ્રસર્યા પછી. હવે દાવો કરવો એ નામના મેળવવા માટે આત્મશ્લાઘા કરવા બરાબર છે.

એ જ પ્રમાણે આપણા જીવનમાં પણ કંઇક સારું થાય, તો એની પ્રતિષ્ઠા મેળવવા આપણે દાવો કરીએ છીએ. પણ જ્યારે કંઇ ખરાબ બને છે ત્યારે એની જવાબદારી આપણે આપણા પર નથી લેતા. જવાબદારી પણ આપણે લાક્ષણિક ભેદભાવપૂર્વક લઇએ છીએ.

જે કંઇ આપણા જીવનમાં ઘટે છે એની પૂર્ણ જવાબદારી ખેલદિલીપૂર્વક આપણે લઇએ તો આપણો વિકાસ થવા લાગે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ વાત સરસ રીતે કહે છે ; ''જેટલી જવાબદારી તમે ઉપાડી શકો એટલી ઉપાડો. જેટલી વધુ જવાબદારી તમે ઉપાડશો એટલો તમારો વધુ વિકાસ થશે. વિસ્તરણ એ વિકાસ છે. વિસ્તાર વિના તમે સંકોચાઇ જશો અને મરી જશો. ''

*એક લઘુકથા :*

*એક ચેરિટેબલ કલબમાં એક વકતા જવાબદારી પર વક્તવ્ય દઇ રહ્યા હતા. થોડા દિવસ પહેલાં શું બન્યું એની એ વાત કરતા હતા. તેમણે કહ્યું ; 'હું ને મારો એક મિત્ર સડક પર ચાલતા*

**તમારી આસપાસ જે ઘટે છે એને માટે તમે પોતાને કંઇક જવાબદાર મહસૂસ કરો તો જ તમે અગ્રણી બની શકો.**

*બાગ ભણી જતા હતા. ત્યારે અમે એક નિ:સહાય વ્યક્તિને બેભાન હાલતમાં રસ્તા પર પડેલી જોઇ.' એટલું કહીને એ અટક્યા અને શ્રોતાઓના ચહેરા ભણી જોઇ રહ્યા. પછી એમણે આગળ કહ્યું, 'એને મદદ કરવાની કોઇએ તકલીફ લીધી ન્હોતી. એટલું જ નહિ, પણ જ્યારે અમે બાગમાં ફરીફરીને પાછા ફર્યા, ત્યારે પણ એ નિ:સહાય માણસ સડક પર એમ જ પડ્યો હતો.'*

બીજાઓને દોષ દેવા કરતાં આપણે આપણી અંદર ડોકિયું કરી જોઇએ અને એ જોઇએ કે આપણે પોતે શું કરીએ છીએ ? જેટલી જવાબદારી આપણે વધુ લઇશું એટલો આપણો વધુ વિકાસ થશે. તમારી આસપાસ જે ઘટે છે એને માટે તમે પોતાને કંઇક જવાબદાર મહસૂસ કરો તો જ તમે અગ્રણી બની શકો. ત્યાં સુધી તમે માત્ર એક અનુયાયી જ રહેવાના.

## કરુણા એટલે જવાબદારી અને ચેતના

મારા એક શિષ્યે એક વખત મને પૂછયું :'સ્વામીજી, એવું કેમ છે કે તમારી અંદરથી સતત આટલો બધો શક્તિનો પ્રવાહ વહેતો જોવા મળે છે ?'

જયારે તમે બીજાઓની પીડા પ્રતિ સંવેદના અનુભવો છો, ત્યારે સંપૂર્ણ ભાવના એક પ્રકારની જવાબદારીમાં બદલાઇ જાય છે અને એની અભિવ્યક્તિ માનવીય ચેતનામાં થાય છે અને માટે, જયારે કોઇ વ્યક્તિ બીજાની પીડા હળવી કરવાની જવાબદારી ઉપાડી લે છે, ત્યારે તત્કાળ એનામાં દૈવી ચૈતન્યનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે.

એ બરાબર સમજી લો કે જો તમે જનસામાન્યના વિકાસ અર્થે તમને પોતાને જવાબદાર સમજશો તો જ તમે દ્રઢ મનોબળ સાથે ઊભા રહી શકશો, જયારે તમે દાવા સાથે એમ કહી શકશો કે જે કંઇ તમે કરી શકશો એ બીજાઓ માટે કરશો, ત્યારે તમે જવાબદારીપૂર્વક ઊભા રહેશો, અને ત્યારે તમારો વિકાસ પણ થશે અને દૈવી ચૈતનાનો પ્રવાહ તમારી નસોમાં વહેવા લાગશે. આ વાત પર ઊંડો વિચાર કરો, જેથી તમે એને બરાબર ગ્રહણ કરી શકો. તમે અહમ્ મુક્ત હશો અને માનવીય જવાબદારીપૂર્વક ઊભા રહો છો, ત્યારે વિકાસ આપોઆપ ઘટિત થાય છે અને તમે મધુર સૂર રેલાવતી વાંસળીની જેમ મધુરપ રેલાવો છો. જેમ વાંસળીના વેહમાંથી પસાર થતી હવા કર્ણપ્રિય સૂર રેલાવે છે, તમે તમારી અંદર પ્રવેશતો શ્વાસ પણ ચેતનનાના પ્રવાહ રૂપે બહાર આવશે.

## જ્ઞાન પ્રક્રિયાત્મક બદલાવ

જયારે તમે જવાબદારી ઉપાડો છો, ત્યારે તમારામાં એક જ્ઞાનાત્મક બદલાવ આવે છે. તમારી માનસિકતા બદલાય છે. આપણામાંથી ઘણા ગુલામોની જેમ જીવન જીવે છે. દાખલા તરીકે, તમે તમારી ઓફિસમાં હુકમ અનુસાર આઠ કલાક કામ કરો છો, ત્યારે તમે અંતે થાકેલા અને નિષ્ક્રિય હો એવું મહસૂસ કરવા માંડશો. એને બદલે જો તમે સ્વતંત્ર જવાબદારી ઉપાડો અને

આત્મનિર્ભર બનો, તો એ જ આઠ કલાક ઘણા સરળ અને વધારે આનંદદાયક બની રહેશે.

ઉદાહરણ રૂપે, એક એવા માણસનો દાખલો લો જે પોતાનો વ્યવસાય ચલાવે છે અને એક એવો બીજો માણસ લો જે કોઇ કંપની માટે કામ કરે છે. જે પોતાનો વ્યવસાય ચલાવે છે એના માથે પોતના કામની પૂર્ણ જવાબદારી છે, પણ જે બીજી કંપની માટે કામ કરે છે એ સાચા અર્થમાં કદી પૂર્ણ જવાબદારી અનુભવતો નથી. ત્યારે બધું કામ એને એક બોજ સમાન લાગે છે. એમાં યા તો આત્મપ્રેરણા સદંતર નથી હોતી, યા બહુ ઓછી હોય છે. એ વારંવાર એની ઘડિયાળ ભણી જોતો રહે છે કે કયારે ઘેર જવાનો સમય થાય. એને માટે તો દર મહિનાની પહેલી તારીખ બહુ સુખદાયી હોય છે, કારણ કે એ પગારનો દિવસ હોય છે. માત્ર એ એક દિવસના સુખ માટે એ પોતાના ઓગણત્રીસ દિવસનો ભોગ આપે છે. પણ જો વ્યક્તિગત જવાબદારીની સૂઝ હોય તો માણસ ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાંથી પાર ઊતરી શકે છે. વ્યક્તિગત જવાબદારી ઘણી નોંધપાત્ર સિદ્ધિઓ મેળવી શકે છે.

જયારે તમે એક જવાબદારી સાથે ઊભા રહો છો, ત્યારે તમે એક મજબૂત શક્તિ બની જાઓ છો. આવું ના કરો ત્યાં સુધી તમે તમારી જાત માટે પણ અને બીજાઓ માટે પણ એક બોજ સમાન છો. આપણે ઘણી વખત એમ માનતા હોઇએ છીએ કે આપણે એક બહુ મામૂલી કામમાં અટવાયેલા છીએ. આપણને એમ પણ તાજુબી થાય છે કે આપણે શું કરવા વધુ જવાબદારીભર્યું કામ ઉપાડવું જોઇએ, જયારે આપણા ઉપરી અધિકારીઓ તો ઉપાડતા જ નથી.

એ પણ તમને કહું કે જયારે કોઇ ઓફિસમાં એક દરવાન પણ એની ફરજ નિષ્ઠાપૂર્વક નિભાવતો હોય, ત્યારે એ બીજાઓને પણ એ રીતે વર્તવા પ્રેરિત કરે છે. કોઇ પણ સંસ્થાના ઉપરી અધિકારીએ તો જવાબદાર રહેવું જ પડે છે અને એ માટે એને કોઇ વિશેષ ઉપાધિ નથી મળતી. પણ જયારે નીચલી કક્ષાનો કોઇ કર્મચારી આવી જવાબદારી અદા કરી બતાવે, ત્યારે એ ખરેખર એક પ્રેરક બળ બની રહે છે.

ઊંચી કક્ષાના અધિકારીઓ કરતાં નીચી કક્ષાના કર્મચારીઓ એમના જવાબદારીભર્યા વર્તનથી બીજાઓને પોતાની જવાબદારી અદા કરવાની પ્રેરણા આપે એ સંભાવના વધુ રહે છે. માટે કોઇ અધિકારી પોતાની જવાબદારી અદા કરે છે કે નહિ, એની રાહ જોવા રોકાઓ નહિ.

બીજું, એમ પણ ન માનો કે તમે નીચલી કક્ષામાં છો, એટલે તમારે જવાબદાર થવાની જરૂરત નથી.

ત્રીજું, જ્ઞાનાત્મક બદલાવ તમારામાં પણ પ્રસરવા દો.

ગૌતમ બુદ્ધના જીવનને લગતી એક સરસ કથા.

કહેવાય છે કે જયારે બુદ્ધ ભિક્ષા માંગવા જતા, ત્યારે એમનો પ્રભાવ રાજા જેવો પડતો અને રાજાઓ જે એમને ભિક્ષા આપતા હતા, એ ભિક્ષુક સમાન લાગતા હતા ! ભિક્ષુક જેવા લાગવું કે રાજા જેવા લાગવું એનો આધાર તમારી સમૃધ્ધિ કે દરજજા પર નથી. એ તો તમારી આંતરિક સ્થિતિ પર આધારિત હોય છે.

જયારે તમે સમસ્ત પ્રાણી જગતની જવાબદારી ધારણ કરો છો, ત્યારે તમે વિસ્તરિત થાઓ છો અને માર્ગદર્શક બનો છો. એક આગેવાન મોટા સિંહાસન પર બેસે, પણ જવાબદારી ધારણ નથી કરતો, પણ બીજાઓ પ્રતિ એમની જવાબદારી માટે આંગળી ચીંધામણ કરશે, તો એ વામણો દેખાશે. તમારી મનોસ્થિતિ તમને મોભો બક્ષે છે. પણ મોભો તમને ક્યારેય ઉચ્ચ માનસિકતા નથી આપી શકતો. નિત્યાનંદા (નિત્ય+આનંદ) નિત્યાનંદાના મોભા કરતાં જુદી બાબત છે.

## અહં વિ. જવાબદારી

જયારે જવાબદારી અનુભવ કરતા તમે અડીખમ ઊભા રહેશો, ત્યારે તમારી સમસ્યાઓ ઓગળી જશે. તમારી અંદર નવી બૌદ્ધિક ક્ષમતા જાગશે. એમ ન માનશો કે તમારામાં વિશેષ અહંભાવ જાગી રહ્યો છે.અહમ્ અને જવાબદારી એ જુદી વસ્તુઓ છે. જયારે તમે જવાબદારી અનુભવો છો, ત્યારે તમે નેતૃત્વ ધારણ કરો છો અને નહિ કે અહંકારી બનો છો. માત્ર જયારે તમે એમ માનો છો કે બીજા કરતાં તમે વધુ ઊંચી સિદ્ધિ મેળવી હોત, ત્યારે તમારો અહમ વ્યકત થાય છે. અને જયારે અહમ્ હોય, ત્યારે તમે જવાબદારી ઉપાડવાને લાયક નહિ હો.

## વિશ્વાસ અને ધૈર્ય

હું લોકોને હંમેશાં કહું છું : 'એમ ન માનશો કે તમારામાં ઊર્જાનો અમુક જથ્થો છે અને તમે એ પ્રમાણે કામ કરો છો. જી, ના. જે પ્રકારનું કાર્ય અને જવાબદારી તમે ઉપાડશો, તમારી શક્તિઓ પણ એ પ્રમાણે પ્રતિભાવ આપશે. જેટલી કઠિન જવાબદારી તમે લેશો એટલી વધારે ઊર્જા પ્રગટશે. જે પણ જવાબદારી તમે તમારા પર લેશો, અને તમે જોશો કે એ મુજબ તમારું આંતરિક મનોબળ પણ વિકસિત થશે અને શક્તિનો પ્રવાહ તમારી અંદરથી વહેશે.'

તમારી આસપાસ જે કંઇ ઘટે છે એ માટે જો તમે તમારી જાતને જવાબદાર ગણશો, તો તમે તત્કાળ નેતૃત્વ ધારણ કરી લેશો. તમારું જીવન પણ બદલાશે અને તમારી સાથે બીજાઓનું પણ. સજાગતાપૂર્વક વિકાસ સાધવાની રસ્તાઓમાંનો જવાબદારી અખત્યાર કરવી એ એક માર્ગ છે.

તમારે માત્ર બે વસ્તુઓ કરવાની જરૂર છે : એ શ્રધ્ધા રાખો કે જીવન સારું છે, અને એ સમજી લો કે જે પ્રમાણે તમે જવાબદારીઓ ઉપાડશો એ પ્રમાણે તમારો વિકાસ પણ થશે.

એક ત્રીજી વાત : જયારે વિકાસ થાય ત્યારે એને જાળવી રાખો અને પરિવર્તનની પ્રક્રિયા દરમ્યાન ધીરજ રાખો. પરિવર્તન દરમ્યાન ધૈર્ય જળવાય એને હું તપ અથવા તપસ્યા કહું છું. શીરડીના સાંઇબાબાએ આપેલ એક સુંદર સૂત્ર છે : 'શ્રધ્ધા સબૂરી'– વિશ્વાસ અને ધૈર્ય. બસ, આ જ જીવનનું સત્વ છે.

શા માટે આપણે જીવનમાં મોટી સિદ્ધિઓ નથી મેળવી શકતા ? કારણ કે આપણને વિશ્વાસ નથી રહેતો કે જીવન નવી ઊંચાઇઓ ભણી દોરી જાય છે. વિશ્વાસ

રાખો અને ધૈર્ય જાળવો. સીધું તથ્ય એ છે કે જયારે તમે વધુ જવાબદારી ઉપાડો છો, ત્યારે તમે વધુ વિકસિત થાઓ છો અને તમારા માધ્યમ દ્વારા વધુ ઊર્જા અભિવ્યક્તિ થાય છે.

## જીવનમુક્તિની જવાબદારી

સમજી લો, પ્રબુદ્ધતા અસાધારણ જવાબદારી સાથે આવે છે. એક પ્રચંડ સંવેદનાત્મક દબાવ સાથે આવે છે. તમારું સમગ્ર અસ્તિત્વ તીવ્ર કરુણાથી સ્પંદિત થઇ ઊઠે છે. અતિગહન સંવેદના સાથે તમને એક પ્રસંગ કહું છું :

એક સવારે સ્વામી વિવેકાનંદ અચાનક જાગી ઊઠ્યા ને એમણે કહ્યું : ' મારા જમણા હાથમાં સખત દુખાવો થાય છે.' ત્યારે એ એક પલંગ પર સૂઇ રહેલા હતા. એમણે કહ્યું, 'મહાસાગરની આ બાજુએ કુદરતી આપદાનો માર કોઇ દેશ ઝેલી રહ્યો છે. એ શોધી કાઢો કે કયાં આપણી જરૂરત છે. અને આપણા સ્વામીઓને ત્યાં મોકલી આપો કે ત્યાં જઇને શીઘ્ર રાહત કાર્ય કરી શકે.' બીજી સવારે એમને સંદેશ મળ્યો કે નજદીકના એક ટાપુ પર ભૂકંપ આવ્યો હતો. બધા સ્વામીઓ તરત રાહત કાર્ય માટે ત્યાં રવાના થઇ ગયા.

સ્વામીજી એટલા બધા સંવેદનશીલ હતા કે, કેટલાય માઇલો દૂર વસેલા લોકો જે પીડા અનુભવી રહ્યા હતા, એ પીડા સ્વામીજીએ પોતે અનુભવતી હતી.

પ્રબુદ્ધતાની પ્રાપ્તિ પછી પૂરું બ્રહ્માંડ તમે તમારી અંદર અનુભવતા થઇ જશો. એક ઘેરી કરુણા તમારી અંદર જાગશે, અલૌકિક પ્રબુદ્ધતાની સાથે સાથે જ. સમજી લો એ એક ઘણી મોટી જવાબદારી છે. એનો અર્થ અમાપ સ્વાતંત્ર્ય નથી. એ એક મહાન જવાબદારી પણ છે.

**જવાબદારી એ એક વિશિષ્ટ જાગૃતિ છે.**

## અવસ્થા, મોભાદાર પદવી નહિ

આપણામાંના મોટા ભાગના જવાબદારી અપનાવતા પહેલાં એક મોભાદાર પદવી મળે એની રાહ જુએ છે. એ સમજી લો કે એ પ્રમાણે કશું નથી થતું. જો તમે જવાબદારી ઉપાડો છો, તો મોભામય પ્રતિષ્ઠા આવશે. જે પદવીની રાહ જુએ છે, એ જવાબદારી નહિ સ્વીકારે, એમને મોભાદાર સ્થાન મળી જશે તો પણ, એ કોઇને કોઇ બહાનું કે કારણ આગળ ધરતા રહેશે.

એ સમજી લો કે જવાબદારી એ એક વિશિષ્ટ જાગૃતિ છે.

ઘણા એમ પણ માને છે કે જો એ પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરી લે તો એમને સ્વર્ગનું સુવર્ણ સિંહાસન પ્રાપ્ત થઇ જશે. એ એમ માને છે કે કોઇ એમને ભાવતાં પકવાન અને રહેવા માટે સરસ આવાસ આપશે. એમને છે કે લોકો એમના ચિત્રની પૂજા કરશે. જે પ્રબુદ્ધ ગુરુઓ છે એમને તમે જુઓ, તો તમને સમજાશે કે તમે એક ભ્રામક સ્વપ્ન સેવી રહ્યા છો. પણ જો તમે પ્રબુદ્ધ ગુરુ જે સ્તર પર પહોંચ્યા છે એ સ્તર સિદ્ધ કરવા નિષ્કામ પ્રયાસ કરશો તો તમે સફળ થશો, સુખી થશો. આ જ ફર્ક છે સ્થિતિ અને પદવી વચ્ચે.

# નેતૃત્વ એક અવસ્થા છે, હોદ્દો નહી

આપણે જ્યારે બીજા માટે જવાબદાર બનીએ છીએ, ત્યારે આપણે સ્વકેન્દ્રિત નથી રહી શકતા. આપણે અન્ય લોકોની સેવા કરવા તરફ વળીએ છીએ. અન્યોની સેવા કરવી એ જ નેતૃત્વ છે. આપણે બીજાની ફિકર કર્યા વગર આપણી જ જરૂરીયાતોને પંપાળીએ છીએ, એ નેતૃત્વનો અભાવ છે.

## પૂર્વભૂમિકા

અત્યારે નેતૃત્વના વિષય પર અનેક પુસ્તકોની ઉપલબ્ધિ એ બતાવે છે કે એક સંગઠનને સફળ બનાવવામાં તેનો એક અગત્યનો હિસ્સો છે. કહેવાતા નેતૃત્વ 'ગુરુઓ' ઘણા છે, જે સંગઠનોમાં લોકોને નેતૃત્વ કેળવવાની તાલીમ આપે છે. છતાં પણ જ્યારે આપણે સંગઠનોનું અવલોક કરીએ છીએ, ભલે તે નફાલક્ષી અને ધંધાદારી હોય, સરકારી હોય અથવા સામાજિક સેવા આપતાં હોય, ત્યારે જોવા મળશે કે સાચા નેતા જૂજ હોય છે.

કોઈ પણ સંગઠનને જુઓ તો ખબર પડશે કે ૧% થી ઓછા સદસ્યો સંગઠનનાં કહેવાતા નેતા બનવા માટેનું વલણ ધરાવતા હોય છે. ધંધાદારી સંગઠનોને જોઈએ તો, એવું કહી શકાય કે કદાચ જ તેમાંના એક ટકા સંગઠનો તેમનાં ક્ષેત્રોમાં આગેવાન હોવાનો અને ઉમદા કામગિરી બજાવ્યાનો દાવો કરી શકશે, જેમકે નફો કરવો, જરૂરી વસ્તુઓ સમાજ સુધી પહોંચાડવી અને સમાજને સેવા આપવી, અને પોતાને ત્યાં કામ કરનારાઓને સંતોષ આપવો વગેરે.

એટલે એવું કહી શકાય, કે વાસ્તવમાં સાચા નેતા, જે ૧% સફળ ધંધાદારી સંગઠનો છે, તેમાનો પણ ૧% છે. આનો અર્થ એવો થાય છે કે આવા સંગઠનોમાં કાર્યશીલ સમગ્ર વસ્તીમાંથી ફક્ત ૦.૦૧% લોકોમાં જ નેતૃત્વનાં ગુણો હાયે છે! આવું જ બીજા ક્ષેત્રોનાં સંગઠનો માટે પણ કહી શકાય. હું આ અર્થમાં કહેવા માગું છું કે ખરા નેતૃત્વ કરનારા જુજ હોય છે.

હવે આપણે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ કે આવું કેમ છે ? આના માટે આપણે સમજવું પડશે :

*૧. નેતૃત્વ શું છે?*

*૨. શું નેતાઓ સર્જી શકાય કે તેઓ જન્મજાત નેતા હોવા જોઈએ?*

*૩. સફળ નેતા બનાવે તેવા મુખ્ય તત્ત્વો કયા છે?*

*૪. એવું કેમ હોય છે કે અમુક લોકો સ્વભાવથી જ સરળતાથી નેતૃત્વ કરી શકે છે, જ્યારે મોટા ભાગનાં બીજાઓને એ માટે ઝઝૂમવું પડે છે?*

*૫. નેતા બનવા માટેનો આપણો સ્વપ્રવાસ કેવી રીતે શરૂ કરી શકાય?*

*હવે આપણે આ પ્રત્યેક મુદ્દાને એક પછી એક સમજીએ.*

## નેતૃત્વ શું છે?

નેતૃત્વના આ વિષય પર મૅનેજમેન્ટ ગુરુઓ, અધ્યાપકો અને સલાહકારોએ ઘણાં પુસ્તકો લખ્યાં છે. મોટા ભાગનાઓએ એક સફળ આગેવાન કેવો હોવો જોઈએ, તેની વાત કરી છે. નેતૃત્વ, સંગઠિત કામગિરિ, વગેરે, ઉપર કંપની –આયોજિત અનેક કાર્યક્રમો છે.

કોર્પોરેટ જગતમાંથી આવતાં મારા અનુયાયીઓએ મને આ કાર્યક્રમો કેવી રીતે ચલાવવામાં આવે છે અને તેમનાં દ્વારા શું મેળવવાની આશા હોય છે, તેનું વર્ણન કરી બતાવ્યું છે. તેઓએ મને એ પણ કહ્યું છે, કે આ કાર્યક્રમો તેમને મદદરૂપ થયા છે પણ આ કાર્યક્રમોની અસર, કાર્યક્રમો પૂરા થયાના થોડા જ સમયમાં ક્ષીણ થઈ જાય છે.

મને શનિ-રવિ દરમ્યાન ચાલતાં બૂટ કેમ્પસના વિષયમાં કહેવામાં આવ્યું છે, જેમાં રોપ-કલાઈબિંગ, રમત-ગમત તથા મિત્રતાના ભાવ દ્વારા ટીમ સ્પિરિટનું ઘડતર કરવામાં આવે છે. મારા અનુયાયીયો પાસેથી મેં જે સાંભળ્યું છે, તેનો સાર હું એવો કાઢું છું, કે આ બધાં કેળવણીનાં કાર્યક્રમો વ્યક્તિને બહારથી બદલી શકે છે, પરંતુ તેના આંતરિક માળખાને બહુ સુધારી શકતાં નથી, જેથી કરીને નેતૃત્વ વ્યક્તિની અંદરથી સ્ફૂરી શકે. નેતૃત્વ લક્ષણ નથી, પણ એક અનુભવ છે જે એવી વ્યક્તિમાંથી સ્ફૂરી શકે, જેણે પોતે ઉન્નતિ અને વ્યક્તિગત બદલાવનો અનુભવ કર્યો હોય.

હવે હું તમને એ સમજાવવા માગું છું, કે નેતૃત્વને પરંપરાગત રીતે કેવી રીતે વર્ણવામાં આવ્યું છે. ઈન્ટરનેટ ઉપર ''લીડરશિપ'' અને ''લીડર'' શબ્દોનાં અર્થ જોઈને અચંબો થાય એવું છે. હાલમાં જ જ્યારે મેં ગૂગલ પર ''લીડરશિપ'' શબ્દ ટાઈપ કર્યો, તો તેનાં ૧૫૬ પર્યાય હતા અને ''લીડર'' શબ્દના ૨૭૮ પર્યાય હતા !

માટે આ વિષયો ઉપર જે કંઈ પણ લખવા અથવા કહેવાની જરૂર છે, તે થઈ ચૂક્યું છે. માટે હું તો મુખ્યત્વે તમને અગ્રણી વ્યવસ્થાપક ગુરુઓ પાસેથી અમુક ઉદાહરણો અને નેતા વિષે તેમના ખ્યાલો રજુ કરવા માગું છું. વધુમાં હું તમને નેતા કેવી રીતે બનાય, તે માટેનાં સાધનો અને પદ્ધતિ શું છે, તેની સાચી સમજ આપવા માંગું છું. હું એ બતાવવા માગું છું, કે નેતા કેવી રીતે બનાય છે અને વ્યક્તિગત પરિવર્તનનાં પરિણામરૂપે વ્યક્તિની અંદરથી નેતૃત્વની સ્ફુરણા કેવી રીતે થાય છે.

સમજવાની જરૂર છે, કે પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં નેતૃત્વની ક્ષમતા હોય જ છે. નેતૃત્વ ગુણ નથી અને હાલના સંદર્ભમાં તેને જે રીતે સમજવામાં આવે છે, તેવી રીતનું નેતૃત્વ અમુક જ લોકોમાં જન્મજાત રીતે હોય છે એવું નથી. કોઈ પણ વ્યક્તિ આગેવાન બની શકે છે અને આગેવાની લેવાનો ગુણ વ્યક્તિના કોઈપણ સંગઠન, પરિસ્થિતિ અથવા વર્તુળમાં જવાબદારી લેવાની ક્ષમતાથી પેદા થાય છે.

## શું નેતાઓનું 'સર્જન' કરી શકાય ? કે જન્મજાત નેતા હોવું જરૂરી છે ?

નેતા કેવો હોવો જોઈએ, એના વિષયમાં ઘણા લોકોએ ઘણું બધું કહ્યું છે. પણ ત્યાં સુધી કેવી રીતે પહોંચાય તેના વિષયમાં બહુ ઓછું કહેવાયું છે. આનો અર્થ શું થાય છે?

શું નેતૃત્વ એવું લક્ષણ છે, જે જન્મજાત હોવું જોઈએ કે તેને કેળવી શકે? નેતૃત્વની આવડત વ્યક્તિ કેવી રીતે કેળવી શકાય? કોઈ વ્યક્તિ જે વ્યક્તિગત સંઘર્ષો અને મૂંઝવણોથી ઘેરાયેલી હોય, તે કોઈ સંગઠનનું નતૃત્વ ખરેખર સંભાળી શકે?

આ બધી વિગતોમાં જતાં પહેલાં હું એ કહેવા માગું છું, કે નેતૃત્વની આવડત અવશ્ય કેવળી શકાય છે. આ પ્રક્રિયા ચેતનાની એક અવસ્થા કેળવવાનો પ્રયાસ છે, નેતા બન્યા પછીનો હોદ્દો મેળવવાનો પ્રયાસ નથી.

તમે જ્યારે આ વાંચો ત્યારે એવું ના વિચારશો કે હું તમને એક આધ્યાત્મિક પ્રવાસ ઉપર લઈ જવાનો છું. હું જે પ્રક્રિયામાંથી તમને લઈ જવાનો છું, તે સમયની ધાર ઉપર પૂરવાર થયેલ વ્યક્તિગત પરિવર્તનનું વિજ્ઞાન છે. તે પૂર્વના આંતિરિક વિજ્ઞાનનાં દસ હજાર વર્ષનાં સંશોધનો અને વિકાસનું ફળ છે. આવું કહેવાનો મારો મતલબ શું છે ?

પહેલાં સમજવું જોઈએ, કે પ્રત્યેક સંસ્કૃતિએ તેની શક્તિઓ અમુક ક્ષેત્રોમાં કેન્દ્રિત કરી છે. પશ્ચિમનાં પ્રયાસો, ભૌતિક વિજ્ઞાન, સંશોધન, વસ્તુઓનું ઉત્પાદન અને સેવાઓ અને વ્યક્તિગત જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારા પર કેન્દ્રિત રહ્યાં. આ ભૌતિક વિજ્ઞાનીઓની અનેકવિધ વસ્તુઓ અને સેવાઓની શોધને લીધે સમગ્ર માનવજાતિને લાભ થયો છે અને તેનાંથી દુનિયાભરનાં લોકોના જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો થયો છે.

ભૌતિક વિજ્ઞાનની જેમ આંતરિક દુનિયાનું પણ એક વિજ્ઞાન હોય છે, જે આપણાં સૌની અંદર રહેલું છે. આપણી જુદી-જુદી લાગણીઓ અને મનનાં સંતુલન માટે આપણી આંતરિક દુનિયાનાં વૈજ્ઞાનિકોએ, એટલે આપણાં ઋષિઓએ અનેક સાધનો અને પદ્ધતિઓના ઉપયોગ વિષે વિચાર્યું છે. છેલ્લાં દસ હજાર વર્ષોમાં આ આંતરિક દુનિયાનાં વૈજ્ઞાનિકોએ એવાં સાધનો અને પદ્ધતિઓનું સર્જન કર્યું છે, જે આપણને આપણી લાગણીઓનું સમતોલપણું જાળવવામાં અને લાગણીઓમાંથી પેદા  થતાં તનાવ અને હતાશામાંથી બહાર નિકળવામાં મદદ કરે છે. તેઓએ એવી પદ્ધતિઓનું સર્જન કર્યું છે જેનાં દ્વારા આપણે આપણી પોતાની સાથે આનંદથી રહી શકીએ. આ સાધનો અને પદ્ધતિઓને હું ધ્યાન માટેની પદ્ધતિઓ કહું છું.

એટલે નેતૃત્વ પરની મારી મોટા ભાગની ચર્ચાનું કેન્દ્ર હશે- માનવ લાગણીઓની સમજ, મન અને કેવી રીતે આપણે આંતરિક વૈજ્ઞાનિકોએ આપેલી સમજ દ્વારા એક સફળ અને પરિપૂર્ણ જીવન જીવી શકીએ.

મોટા ભાગનાં સંગઠનોમાં, જેઓ આગેવાન બન્યા છે, તેમણે આગેવાનનો હોદ્દો હાંસલ કર્યો છે. જરૂરી નથી કે તેઓએ નેતૃત્વની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી હોય. આનો શો અર્થ થાય છે? આ સમજવા માટે, પહેલાં આપણે સફળ આગેવાન બનાવનારા મુખ્ય તત્ત્વોને સમજીએ.

## સફળ નેતા બનાવનારા મુખ્ય ગુણો કયા છે ?

*એક ટૂંકી વાર્તા :*

*એક સમયે બે રાષ્ટ્રો વચ્ચે મહાયુદ્ધ થયું. આ લડાઈ થોડા સમય સુધી ચાલતી રહી અને સૈનિકો લાંબી ચાલતી લડાઈથી કંટાળવા લાગ્યા.*

*એક દિવસ, બપોરની ગરમીમાં સાદા કપડાં પહેરેલ એક ઘોડેસવાર, મોટો ખાડો ખોદી રહેલા સૈનિકોના એક સમૂહ પાસેથી પસાર થયો. સમૂહનો આગેવાન મોટેથી હુકમો આપતો હતો. અને એક કલાકમાં કામ પુરું ના થાય તો સજા આપવાની ધમકી ઉચ્ચારતો હતો.*

*ઘોડેસવારે થોભીને તેમને પૂછ્યું, "સાહેબ, તમે શા માટે ફક્ત હુકમો આપી રહ્યા છો? તમે પોતે શા માટે તેમને મદદ નથી કરતા?"*

*સમૂહના આગેવાને તેની સામે જોઈને જવાબ આપ્યો, "તમે શું કહેવા માગો છો? હું આગેવાન છું, આ માણસો હું કહું એ પ્રમાણે કરે છે." ફરી ઉમેર્યું, "તમને એમની મદદ કરવાનું બહુ મન હોય તો તમે પોતે કરી શકો છો!"*

*ઘોડેસવાર નીચે ઉતરીને કામ કરતા સૈનિકો તરફ આગળ વધ્યો. સમૂહનો આગેવાન દંગ રહી ગયો! એ માણસે ઓજારો લઈને કામ પૂરું થવા સુધી સૈનિકો સાથે કામ કર્યું.*

*જતાં પહેલાં તેણે સૈનિકોને તેમનાં કામ માટે શાબાશી આપી અને તે સમૂહના આગેવાનને મળ્યો.*

*એણે કહ્યું, "હવે પછી તમારો હોદ્દો જો તમને તમારા માણસોનો સાથ આપતાં રોકતો હોય, તો તમારે તમારા ઉપરી વર્ગને જણાવવું જોઈએ, અને હું તેનું કાયમી નિરાકરણ લાવી આપીશ."*

*સમૂહનો આગેવાન ખૂબજ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. તે જ વખતે એણે ઘોડેસવારને ધ્યાનથી જોયો ને તેને સમજાવ્યું કે એ સેનાનો સેનાપતિ હતો!*

હવે આપણે આપણી જાતને પૂછવાની જરૂર છે, કે સંગઠનના કહેવાતા કેટલાક આગેવાનોમાં આગેવાનના ગુણો હોય છે. તેઓ આગેવાનનો હોદ્દો પ્રાપ્ત કરી લે છે, પણ નેતૃત્વની અવસ્થા નહીં.

બહુ ઓછા લોકો હોય છે જે ખરેખર કામ કરવામાં મદદ કરતા હોય છે.

સેનાના સેનાપતિમાં અમુક મુખ્ય લક્ષણો હતાં જે સાચા નેતા માટે અગત્યના હોય છે.

૧. ઈમાનદારી અને જવાબદારી
૨. લોકો પ્રત્યે સાચી સહાનુભૂતિ
૩. આત્મવિશ્વાસ
૪. કાર્યકુશળતા અને વિશાળ વિચારસણી
૫. વિગતોની ચોકસાઇ
૬. કાર્યકુશળતા અને અસરકારિતા
૭. વિશાળ વિચારસણી અને કામગિરી

આવતા વિભાગોમાં હું આ લક્ષણોની ખૂબજ ઝીણાવટ ભરી છણાવટ કરીશ.

## નેતૃત્વની સભાનતા

### નેતૃત્વ-વ્યક્તિએ સભાનતાપૂર્વક કરેલી પસંદગીનું પરિણામ

હું ''નેતૃત્વની સભાનતા'' દ્વારા શું કહેવા માગું છું?

આપણામાંથી મોટા ભાગનાં લોકો નેતાનો હોદ્દો મેળવી લે છે, પણ નેતૃત્વની અવસ્થા નથી મેળવતા. આ અવસ્થા હોદ્દા કરતાં સાવ જુદી છે. હોદ્દો સમાજ તરફથી આપવામાં આવે છે. જ્યારે તમે લોકોના સમૂહની આગેવાની કરી રહ્યા હો, અથવા તમારા ઉપર કોઈ વિભાગની જવાબદારી લેવાનું દબાણ હોય અથવા તો તમે લાલચથી પ્રેરાઈને  જવાબદારી લો, તો હોદ્દો મળે છે. પણ અવસ્થા એકદમ જુદી બાબત છે.

જ્યારે હું ''અવસ્થા'' શબ્દનો પ્રયોગ કરું છું, ત્યારે મારો સંકેત તમારી આંતરિક દુનિયા તરફ છે, અથવા તમે તમારા માથે લીધેલી જવાદારી નિભાવવા જેટલા પરિપક્વ હોવા જોઈએ. જ્યારે અવસ્થા સુધી પહોંચ્યા વગર હોદ્દો મળી જાય છે, ત્યારે કોર્પોરેટર જગતમાં ઊભી થતી તમામ મુશ્કેલીઓની શરૂઆત થવા માંડે છે જેમ કે વ્યક્તિગત સ્તર પર તનાવ, પીઠ પાછળની નીંદા અને ટીમની અંદર કાવાદાવા જેવી બધી મુશ્કેલીઓની શરૂઆત થાય છે. આવું ત્યારે બને છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અવસ્થાને પામ્યા વગર ફક્ત હોદ્દો મેળવી લે છે.

અહિયાં હું તમારી સમક્ષ પૂર્વની મહાન પરંપરાઓના સત્યો વ્યક્ત કરવા માગું છું. નેતૃત્વની સભાનતા કેવી રીતે કેળવી શકાય, નેતૃત્વનો હોદ્દો જ નહીં, પણ અવસ્થા કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય. જુઓ, હોદ્દો મેળવવો સહેલો છે અવસ્થા કંઇક એવી બાબત છે જેને આપણે ખરેખર પામવી પડે છે.

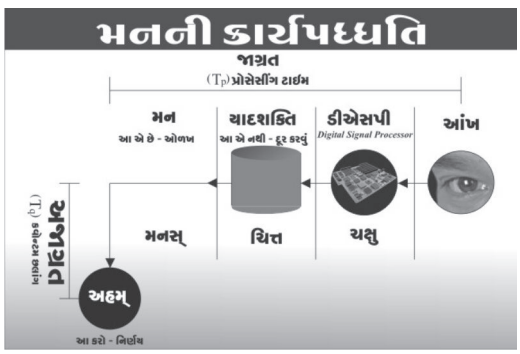
જે વ્યક્તિએ નેતૃત્વની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી જ લીધી છે, તેની પાછળ હોદ્દો તો આવી જ જાય છે. હોદ્દો મેળવતા સમય લાગે તો પણ તેને પડી નથી હોતી, તે રાજાની જેમ જ રહેતો હોય છે. તેનું જીવન બધી રીતે સંપૂર્ણ હશે. જે વ્યક્તિઓમાં નેતૃત્વની સભાનતા પ્રાપ્ત કરી હોય છે, તેઓ સંપૂર્ણતાની અમૂલ્ય અનુભૂતિ કરી શકે છે.

## નેતાની અવસ્થા વિ. હોદ્દો

''નેતાની અવસ્થા'' શબ્દ દ્વારા હું શું કહેવા માગું છું?

સાચો નેતા એ છે જે સભાનતાપૂર્વક જવાબદારી લેવા તૈયાર હોય છે, જે સભાનતાપૂર્વક જીવનનું સંચાલન કરવા તૈયાર હોય છે, અને જે હંમેશા ભૂતકાળ અથવા તેની સ્મૃતિઓ ઉપર નિર્ભર નથી હોતો. જો તમે નિર્ણયો લેવા માટે તમારી સ્મૃતિઓ અથવા ભૂતકાળ પર નિર્ભર છો, તો એક વાત જાણી લો, કે તમે આગેવાન નહીં બની શકો. તમે અનુયાયી બનશો.

જવાબદાર નેતા એવી વ્યક્તિ છે જેનામાં પરિસ્થિતિઓ પ્રત્યેના ત્વરિત અભિગમને દાખવવાની ક્ષમતા હોય છે, જેનામાં નવીનતા છે, જે પોતાની જાતને



**સાચો નેતા એ છે જે સભાનતાપૂર્વક,જવાબદારી લેવા તૈયાર હોય છે, જે હંમેશા ભૂતકાળ અથવા તેની સ્મૃતિઓ ઉપર નિર્ભર નથી હોતો.**

જીવંત રાખે છે, અને જે ભૂતકાળમાં દબાઇ નથી જતો.

મનની કામગિરીનું ચિત્રણ હું એક નાના ચિત્ર દ્વારા કરવા માગું છું. નેતૃત્વની અવસ્થા કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે, આપણાંમાં નેતૃત્વની સભાનતા કેવી રીતે જાગે છે. મન કેવી રીતે કામ કરે છે, તે આપણે સમજીએ – આપણે કેવી રીતે ડેટા (માહિતીઓ) મેળવીએ છીએ અને તેના દ્વારા નિર્ણયો લઈએ છીએ.

દાખલા તરીકે, તમે આંખોથી કંઈક જોઈ રહ્યાં છો. એ ખરું છે, કે આપણે પાંચે ઈન્દ્રિયો દ્વારા માહિતીઓ મેળવીએ છીએ, જેમકે – આંખ, કાન, નાક, જીભ અને સ્પર્શ અત્યાર પૂરતું આપણે આંખનું ઉદાહરણ લઈએ. આપણે આંખોથી જ્યારે જોઈએ છીએ, ત્યારે એની છાપની ફાઇલ તરત જ ચક્ષુ નામની જગ્યા સુધી પહોંચી જાય છે. એ (DSP) અથવા (Digital Signal Processer) જેવું કાર્ય છે. તમે આંખોથી જે કંઈ જુઓ છો, તેનું ડિજીટલ સિગ્નલ ફાઈલની જેમ એક બાયો સિગ્નલમાં રૂપાંતરિત થાય છે. આ ફાઈલ, સંસ્કૃતમાં જેને 'ચિત્ત' કહે છે, તેની તરફ આગળ વધે છે, જે કૉમ્પ્યૂટરની સ્મૃતિ જેવું છે. અહીયાં ઓળખવાની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. દાખલા તરીકે, અત્યારે તમે આ ચોપડી જોઈ રહ્યા છો– આની આખી ફાઈલ DSP ચક્ષુ સુધી પહોંચે છે, અને આ આખી ફાઇલ બાયો–સિગ્નલ ફાઈલમાં રૂપાંતરિત થાય છે, અને પછી તે 'ચિત્ત', સ્મૃતિ તરફ વધે છે.

સ્મૃતિ વિશ્લેષણ કરવા માંડે છે – 'આ પત્થર નથી, આ ઝાડ નથી, આ પ્રાણી નથી...' બાદબાકીની પ્રક્રિયા પછી 'આ ચોપડી છે, તમે ઓળખવા માંડો છો, 'આ ચોપડી છે,' 'એ આધ્યાત્મિકતા પરની ચોપડી છે,' 'તે એક પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિએ લખી છે.'

ઓળખની પ્રક્રિયા પછી, ફાઈલ નિર્ણય લેવાની જગ્યા, એટલે કે 'અહમ્' તરફ વધે છે. 'અહમ્'માં તમે વિચારવા માંડો છો, 'હું કંઈ રીતે આ પરિસ્થિતિ સાથે સંકળાયેલો છું?' આ પ્રકારની ચોપડીઓ સાથેનાં તમારા પહેલાના અનુભવો સારા હોય, તો તમે વાંચવાનું ચાલુ રાખવાનો નિર્ણય લો છો. આ પ્રકારની ચોપડીઓ સાથેના તમારા પાછલા અનુભવો સારા ના હોય, અથવા નકારાત્મક હોય, જેમકે તમને એવું લાગ્યું હોય, કે આ ચોપડી વાંચવાનો કોઈ અર્થ નથી, મને ગયે વખતે બહુ કંટાળો આવ્યો'તો મેં આ પ્રકારની ચોપડીઓ વાંચી છે, પણ કોઈ લાભ નથી થયો, તો તમે વાંચવાનું ચાલુ નહીં રાખો. 'અહમ્' પાછલા અનુભવોના આધાર પર નિર્ણય લે છે. તમારું મન આ રીતે કામ કરે છે.

હવે, અગત્યની વાત સમજવાની એ છે, કે નિર્ણય અભાનપણામાં લેવાય છે. જો આ પ્રક્રિયા સીધી અને સરળ હોત, તો તમને કોઈ મુશ્કેલી ના પડત અને તમારા જીવનમાં બધું સરળતાથી ચાલતું હોત. બધું જ સાફ અને સરળ હોત!

પણ આ પ્રક્રિયા હંમેશા સરળ નથી હોતી. ઘણીવાર અજ્ઞાત રીતે કાર્યો થવા માંડે છે. દાખલા તરીકે આ પ્રકારની ચોપડીમાંથી કંઈક વાંચીને તમને ઠેસ પહોંચી હોય, તો જ્યારે તમે આ ચોપડી જોશો, તો અજ્ઞાત રીતે, પહેલાંનીએ સ્મૃતિ જાગૃત થઈ જશે.

જેમકે તમે તમારા જીવનમાં અનુભવ કરો છો, કે તમને કોઈ એક જગ્યા પર, કોઈ પરિસ્થિતિથી અથવા કોઈ વ્યક્તિનાં કપડાંના રંગથી ઠેસ પહોંચી હોય, તો ફરી

વખત તમે જ્યારે એ જગ્યા પર, જાઓ છો, અથવા તમે બીજી કોઈ વ્યક્તિને એજ રંગના કપડાં પહેરેલાં જુઓ છો, ત્યારે તમે એવી જ હતાશા અનુભવો છો, જ્યારે તાર્કિક રીતે તમને ખબર હોય છે કે એ જગ્યા અથવા એ વ્યક્તિને તમારા પાછલા અનુભવો સાથે કઈજ લેવા-દેવા નથી. તમારા મનમાં ફરીથી એજ સ્મૃતિ હશે. તમને ફરીથી એજ અનુભવ થશે. આને હું 'સંસ્કાર' અથવા 'દઢ થઈ ગયેલી સ્મૃતિઓ' કહું છું.

*चित्त – स्मृति*
*चक्षु – જોવાની ક્ષમતા પાછળની શક્તિ*
*मनस – मन*

આ દઢ થઈ ગયેલી સ્મૃતિઓ તમારી નિર્ણય લેવાની ક્ષમતાને વિચલિત કરે છે અથવા તેમાં ખલેલ પેદા કરે છે. તમે જોશો, કે આ મનના નકશાની આખી પ્રક્રિયા જેનું મેં હમણાં જ વર્ણન કર્યું છે, જો સભાનતાપૂર્વક થાય, તો એ એક સરળ અને તાર્કિક પ્રક્રિયા છે. પણ ઘણીવાર અજ્ઞાત મનના કારણે આ પ્રક્રિયા સરળ નથી હોતી. જેમકે મેં પહેલાં વર્ણન કર્યું છે, એમ આપણા મનમાં, કોઈ વ્યક્તિ અથવા જગ્યા સાથેના અનુભવનો પૂર્વગ્રહ હોય છે. આ ભૂમિ પર કાવાદાવા થાય છે! આ ભૂમિ પર બધું અતાર્કિક રીતે ચાલે છે. આ જગ્યા પર ભૂતકાળની સ્મૃતિઓ ઘર કરીને બેઠી હોય છે અને તમને ખબર પણ નથી હોતી કે તમે શું નિર્ણય લઈ રહ્યા છો!

અજ્ઞાત મનની સમજ આપતો હું તમને એક વધુ દાખલો આપું છું. તાર્કિક રીતે અથવા સભાનતાથી આપણે અવલોકન કરીએ તો આપણને સૌને ખબર છે, કે સિગરેટ પીવાની આદત તબિયત માટે હાનિકારક છે આંખોથી મન સુધીની પ્રક્રિયા દ્વારા આપણને સાફ ખબર પડે છે, કે સિગરેટ પીવાની આદત તબિયત માટે હાનિકારક છે. તમારો તર્ક તમને સિગરેટ પીવાની ના પાડે છે, છતાં પણ, તમારા તર્ક અને સભાનતાની ઉપરવટ જઈને તમે અચાનક સિગરેટ પીવાનો નિર્ણય લો છો. આ તમારા અજ્ઞાત મનની ક્રિયા છે.

સિગરેટ પીવાની આદત હાનિકારક છે, એવી સભાનતા હોવા છતાં, જ્યારે ડેટા અહમ્ તરફ જાય છે, ત્યારે તમે સિગરેટ પીવાનો નિર્ણય લો છો. બની શકે કે ભૂતકાળની તમારી કોઈ સ્મૃતિ અથવા અનુભવ હોય, જેમાં તમને સિગરેટ પીવાથી આરામનો અનુભવ થયો હોય. અથવા એવું બની શકે, કે તમારી જુવાનીમાં જ્યારે તમે સિગરેટ પીતા હતા, ત્યારે તમને હીરો જેવી અનુભૂતિ થતી હતી, તો આ બધી છાપ આ આદત સાથે જોડાયેલી છે, અને એટલે જ સિગરેટ પીવાનું હાનિકારક છે, એની જાણ હોવા છતાં તમે તરત જ સિગરેટ પીવાનો નિર્ણય લઈ લો છો.

આવી જ રીતે જીવનમાં ઘણીવાર આપણે ખરું શું છે એ જાણતા હોઈએ છીએ, છતાંય આપણા જીવનના પાછલા અનુભવોની છાપને લીધે, આપણે અજ્ઞાત રીતે નિર્ણય લઈ લઈએ છીએ. આપણું જીવન અજ્ઞાત મનની છાપના તાબામાં હોય છે, આપણા પોતાના તાબામાં નહીં. તમને એવું લાગતું હોય છે, કે નિર્ણય તમે લઈ રહ્યાં છો, પણ તમારા નિર્ણયો તમારા અજ્ઞાત મનની છાપ લઈ રહી હોય છે.

આ સંસ્કાર અથવા છાપ આપણી વર્તણૂંકનું મૂળભૂત કારણ હોય છે. આજ કારણે આપણે અમુક લોકો સાથે અમુક રીતે વર્તીએ છીએ. આ બધી છાપો આપણી નિર્ણય શક્તિને અવરોધે છે. તેમની અસર, આપણે સંગઠનમાં આપણાં કાર્યો કેવી રીતે સિદ્ધ કરીએ છીએ, તેના ઉપર પડે છે. આ બધી છાપો આપણી ઉત્પાદકતા, લોકો સાથેના અરસ-પરસનાં સંબંધોની આવડત, ટીમવર્ક, નિર્ણય શક્તિ અને આપણા બધાજ

અભિગમો અને વર્તણુકને તાબામાં રાખે છે. પણ આ બધી છાપોને ક્યારેય સમજવામાં નથી આવતી, અને વધુ અગત્યની વાત એ છે, કે કૉરપોરેટ ક્ષેત્રમાં કેળવણી અને નેતૃત્વના વિકાસના ક્ષેત્રમાં તેમનું કોઈ મહત્ત્વ નથી.

પૂર્વના યોગીઓ અને ભીતરી 'સ્વ'ના વૈજ્ઞાનિકોએ આ દૃઢ થઈ ગયેલી છાપોને ભૂંસી નાખવા માટેનાં સાધનો અને ધ્યાન-પદ્ધતિઓ વિકસાવવામાં હજારો વરસો ખર્ચી કાઢ્યાં છે. આ સંસ્કારોને ધ્યાન-પદ્ધતિઓથી અસરકારક રીતે ભૂંસી શકાય છે.

હાલમાં જ મેં મારા એક અનુયાયીના ઘરના આગળના ખંડમાં રહેલી એક સુંદર વાત વાંચી 'હું આ ઘરનો માલિક છું. આ કહેવા માટે મારી પાસે મારી પત્નીની પરવાનગી છે!'

એવી જ રીતે તમે માની શકો, કે બધું તમારા તાબામાં છે, પણ તમારા અજ્ઞાત મનની છાપ તમને દોરતી હોય છે! જ્યાં સુધી તમે આ અજ્ઞાત સંસ્કારોના તાબામાં હો, ત્યાં સુધી તમે નેતૃત્વની અવસ્થા ક્યારેય ના પામી શકો. ઘણી તકલીફો અને કશમકશ ભોગવ્યા પછી તમે કદાચ નેતાનો હોદ્દો મેળવી શકો.

બહુ જ સાફ વાત છે, કે તમે જો બહુ તકલીફો ઉઠાવીને અને કશમકશ સાથે નેતાની ખુરશીમાં બેસશો, તો બની શકે કે તમે તમારા હાથ નીચેના માણસો માટે પણ એવી જ પીડા અને કશમકશ ઊભી કરશો!

વારે-વારે તમારું મન કહેશે, 'જ્યારે મેં આટલી બધી પીડા અને કશમકશ ભોગવી છે, તો આ લોકો કેમ ના ભોગવે! તમે તમારી જૂની માનસિક અવસ્થાનું બીજાઓ ઉપર નિરૂપણ કરશો. સંગઠનોમાં આવું તત્ત્વ ઘણી જ હતાશા ફેલાવનારું બની શકે છે.

## ઉત્પાદકતા

### વ્યાખ્યાઓ અને સમજ

*એક ટૂંકી વાર્તા :*

*એક વખત એક શેઠ પોતાનાં કર્મચારીને પૂછે છે, "આટલું સરળ કામ પતાવતાં તમને કેમ છ મહિના લાગ્યા ?*

*કર્મચારીએ જવાબ આપ્યો, "તમારી મૂંઝવણભરી સૂચનાઓ, સતત સૂચવાતાં બદલાવો અને કામ કરવાના ટૂંકા દિવસોને લીધે!"*

*શેઠ જવાબ આપે છે, "તમે કંઇક આળસુ તો નથી બની ગયાને એ ચકાસવા માંગતો હતો!"*

સંગઠનોમાં ઉત્પાદકતાના વિષયમાં ઘણુંબધું લખાયું છે અને કહેવાયું છે. સંગઠનોમાં છેલ્લા બે થી ત્રણ દાયકાઓથી ઉત્પાદકતાનો મંત્ર જપાતો થઈ ગયો છે. કોમ્પ્યુટર અને નવી સંપર્ક પદ્ધતિઓને લીધે, જેમકે ઈંટરનેટ અને સેલ-ફોન, જેણે દુનિયાનો વિસ્તાર સંકુચિત બનાવ્યો છે. કંપનીઓની ઉત્પાદકતામાં જે વધારો થયો છે, તે ઘણી મોટી કીંમત ચુકવીને થયું છે. તે મેળવવા માટે કંપનીઓના કર્મચારીઓનાં સ્વાસ્થ્ય (શારિરિક અને માનસિક) નો ભોગ લેવાયો છે. હવે આપણે એ સમજવાની શરૂઆત કરીએ કે ઉત્પાદકતા શું છે અને તનાવ જેવી આડસરો વગર તેને કેવી રીતે વધારી શકાય .

ઉત્પાદકતાનું સરળ માપ છે.
ઉત્પાદકતા = આઉટપુટ/ ઈનપુટ

આઉટપુટનું માપ, એક વ્યક્તિ અથવા ટીમ દ્વારા કરેલા કાર્યોની સંખ્યા અથવા ઉત્પાદન કરતી કંપનીના સંદર્ભમાં રેવેન્યુ હોઇ શકે. ઈનપુટનું માપ, એક પ્રોજક્ટ પર કામ કર્યાના કલાક, ઉત્પાદન ખર્ચ, વગેરે હોઈ શકે.

## પૂર્વના ગૂઢવાદની દ્રષ્ટિએ, ઉત્પાદકતા પર અંકિત થયેલી સ્મૃતિઓની અસર

મનુષ્યની ઉત્પાદકતા વધારવા દુનિયાભરની કંપનીઓ અબજો ડોલરો ખર્ચે છે. આમાના મોટા ભાગના પ્રયત્નો સંગઠનના કોઈ ખાસ ક્ષેત્રમાં કામ આવતી કેળવણી પર, અથવા ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ વધુ સારો બને, જેમકે કોમ્પ્યુટર, ઈંટરનેટ અથવા મીડીયા અને સંપર્કનાં સાધનો પર કેન્દ્રિત હોય છે. અમુક કંપનીઓ, જેમને 'સૉફ્ટર સ્કિલ્સ' કહેવાય છે, તેમને વિકસાવવામાં નિવેશ કરે છે, જેમકે અરસ-પરસનાં સંપર્કની આવડત, ટીમ બનાવવાની આવડત, વગેરે. પણ આમાંની મોટા ભાગની કેળવણી ફક્ત બહારનાં ક્ષેત્રે કામ કરે છે, એટલે કે, એ આપણાં જાગૃત મનને આવરી લે છે - જેમ કે કાર્યો, વર્તણુંક અને દ્રષ્ટિબિંદુઓ પણ આપણી ૯૦% થી વધારે લાગણીઓ અને વર્તણુંકો જાગૃત મનની-નીચે ઘણાં ઊંડાણમાં રહેલી હોય છે. મનોવિશ્લેષક, સિગમંડ ફ્રોઈડ આને અજાગૃત મન કહે છે.

મનને જોતાં, દેખાય છે, કે તેમાં જાગૃત રીતે ભેગા થયેલા વિચારો અને ખ્યાલો છે. પણ મનનાં ઊંડાણમાં સ્મૃતિઓ અને ભરી રાખેલું જ્ઞાન હોય છે, જેનો ઉપયોગ આપણે મુશ્કેલીઓમાંથી રસ્તો કાઢવા માટે કરીએ છીએ. પછી આપણાં અજાગૃત મનમાં જડાયેલી લાગણીઓ અને અનુભવોની એક શ્રેણી હોય છે. આ આપણા સંસ્કારો અથવા દઢ થઈ ગયેલી સ્મૃતિઓનું રહેઠાણ છે.

મોટા ભાગના કોર્પોરેટ કેળવણીના કાર્યક્રમો જ્ઞાત મન પર કેન્દ્રિત રહીને, ખાસ કામગિરી મોટનું જ્ઞાન પ્રદાન કરે છે. પણ વાસ્તવિકતા તો એ છે કે આપણે લાગણીઓના જ્વાળામુખી ઉપર બેઠેલાં છીએ, જે ગમે તે વખતે ફાટી શકે છે! આ છૂપી લાગણીઓને લીધે અમુક સમયે આપણે બિનકાર્યકુશળ અને અતાર્કિક રીતે પણ વર્તીએ છીએ!

એટલે સંસ્કારી અથવા દઢ થઈ ગયેલી સ્મૃતિઓ નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાને અવરોધે છે. આને મનની બિનકાર્યકુશળતા કહી શકાય! દ્રઢ થયેલી સ્મૃતિઓ જેટલી વધારે હશે, એટલી જ આપણી વિચારવાની પ્રક્રિયા વધારે ધુંધળી હશે અને ઉત્પાદકતા પણ નીચા સ્તરે હશે. બીજી રીતે કહીએ તો એક ખાસ આઉટપુટ મેળવવા માટે, જેટલા વધારે સંસ્કારો એટલો જ વધુ સમય અથવા વધુ માણસો અથવા વધુ ખર્ચની જરૂર પડે છે. તેનું પરિણામ છે, ઓછી ફળદ્રુપતા.

## ફ્રોઈડની દ્રષ્ટિએ અજ્ઞાત મન

મોટા ભાગના વાચકો, જેમણે મનોવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કર્યો છે, તેઓ ફ્રોઈડના મન વિષયનાં અવલોકનને જાણે છે. વિવિધ સંગઠનોમાં પરંપરાગત કેળવણી અને વિકાસની પદ્ધતિઓ ફક્ત જાગૃત મન પર કેન્દ્રિત રહે છે, જે ફક્ત આપણી શક્તિઓના દસ ટકા છે. સંસ્કારો સુધી પહોંચવામાં આવે પછી જ બાકીની નેવું ટકા શક્તિઓ બહાર આવે છે. આ વિશાળ શક્તિઓનો અનુભવ ધ્યાન-પદ્ધતિઓ દ્વારા થઈ શકે છે.

મેં હમણાં જ જેનું વર્ણન કર્યું છે, એનું ઉદાહરણ આપવા માટે મારી ઈચ્છા છે, કે તમારા સમયમાંથી પંદર મિનીટ એક સરળ કસરત માટે આપો. એક સફેદ કાગળ લો અને મનમાં જે આવે તે લખો. તમારા મનમાં આવતા વિચારોમાં બાદ-બાકી ના કરશો, સુધારા-વધારા ના કરશો, અથવા તેના પર કોઈ નિર્ણય પસાર ના કરશો. એવી રીતે વર્તો કે તમારી સાથે એક વિચાર-રેકૉર્ડર, (જેવું કે અવાજ-રેકૉર્ડર) જોડાયેલું છે, અને તમારા મનમાં જે કંઈ આવે છે, તેને તમે નોંધી રહ્યા છો. પંદર મિનીટ પછી, કલમ બાજુ પર મૂકીને તમારું લખેલું વાંચો.

તમારાં મનમાં જે કંઈ આવ્યું એને તમે ઈમાનદારીથી નોધ્યું હશે, તો સમજાશે કે તમારા મનમાં કેવા છૂટા છવાયા, સંબંધ વગરનાં અતાર્કિક વિચારો પસાર થાય છે. આ વિચારો મશીનમાં થતાં ઘર્ષણ જેવાં છે. એ મશીનને ખૂબજ બિનકાર્યકુશળ અને બિનઉત્પાદક બનાવે છે. નીચી ઉત્પાદકતાનું આ મૂળભૂત કારણ છે.

મારા અનેક અનુયાયીઓ, જે આ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે અને જેમણે સભાનતાપૂર્વક પોતના સંસ્કારોને દૂર કર્યા છે, તેઓ હંમેશા મારી પાસે આવીને મને કહે છે, કે તેમનાં વ્યસ્ત જીવનમાં પણ હવે તેમની પાસે ઘણો સમય હોય છે, કારણ કે હવે અનિર્ણાયક મન અથવા અતાર્કિક વિચારો તેમને સતાવતા નથી.

મારા મત પ્રમાણે સંસ્કારોમાંથી ઉદ્‌ભવતા છૂટા છવાયા વિચારોને દૂર કરવાનું સાધન છે ધ્યાન. સંસ્કારોમાંથી ઉદ્‌ભવતા છૂટાછવાયા વિચારોને દૂર કરવાના સાધનને હું ધ્યાન કહું છું. એકવાર આ વિચારો દૂર થયા પછી એવુ લાગે છે, જાણે મશીનમાંનું ઘર્ષણ ઓછું થઈ ગયું હોય અને મશીન વધારે કાર્યકુશળતા અને ઉત્પાદકતાથી કામ કરી રહ્યું હોય.

પ્રત્યેક જાતિના, રાષ્ટ્રના સામાજિક અને આર્થિક માળાખામાંથી આવતા હજારો લોકો, અમારા આ ધ્યાન-કાયક્રમો દ્વારા દૂર થતાં સંસ્કારોની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થયાં છે. હજારો લોકો મને આવીને કહે છે, કે ઉત્પાદકતામાં સુધારા ઉપરાંત, તેઓ અસર-પરસનાં સંબંધો વધુ સારી રીતે જાળવી શકે છે, તેઓને ઓછા તણાવનો અનુભવ થાય છે, અને તેઓ તેમના અંગત અને બાહ્ય જીવનમાં વધુ સર્જનાત્મક બની શકે છે. મારે આ વિષય પર આગળ પડતા કૉરપોરેટ, લીડરો અને નોબેલ ઈનામ-વિજેતાઓ સાથે રસપ્રદ વાતચીત થઈ છે, જેમાં સંસ્કારોના દૂર થવાના પરિણામે તેમણે સુધરેલી સર્જનશક્તિ અને આંતરિક શક્તિનાં અદ્‌ભુત પુરાવાઓની મારી સાથે વાત કરી છે.

એટલે હવે આપણે ઉત્પાદકતાનું વર્ણન કરતા સમીકરણનું વિસ્તરણ કરી શકીએ છીએ.

ઉત્પાદકતા = આઉટપુટ/ઈનપુટ

ઈનપુટ = (બુદ્ધિ + ટેકનિકલ કુશળતા + સંસ્કારો)

જેમકે તમે જાણો છો, કે આપણે આપણા મન સાથે દિવસના ૨૪ કલાક અને વર્ષનાં ૩૬૫ દિવસ રહીએ છીએ. મોટા ભાગના લોકો માટે મન સતત દોડતું, વિશ્લેષણ કરતું, લોકો પર નિર્ણયો પસાર કરતું અનેક લાગણીઓ ધરાવતું અને પરિસ્થિતિઓ પ્રત્યે અભિગમ દર્શાવતું હોય છે, જે બધું આપણી સમક્ષ 'ભણકારા' મારી રહેલા સંસ્કારો ઉપર આધારિત હોય છે.

તમે જોશો કે આ સંસ્કારોના ભાર વગર, તમારા ભણતર, કેળવણી અથવા જીવનના અનુભવો દ્વારા વિકસાવેલી તમારી કુદરતી વિચાર શક્તિ અને કુશળતા તમારા મનને લીધે અથડાયા કરવાને બદલે સીધી જ પેદાશ આપશે તમે જોશો કે ઉત્પાદકતા એકદમ જ ઊંચે જશે.

આ એવું ક્ષેત્ર છે જેના ઉપર કંપનીઓએ અને સંગઠનોએ મોટા ભાગે ધ્યાન નથી આપ્યું. પણ પૂર્વના ગૂઢવાદિઓએ મનમાંથી સંસ્કારોને સાફ કરવાનાં સરળ સાધનો અને પદ્ધતિઓ વિકસાવી છે.

ક્યારેક લોકો મને પૂછે છે, ''જો આપણે સંસ્કારોથી મુક્ત થઈ જઈશું, તો આપણે વિચારવાનું બંધ કરી દઈશું? આપણે આળસું અને નિરૂત્સાહી બની જઈશું? ''હું તમને કહું છું, કે ખરેખર તો આનાંથી ઉલટું બનશે. મેં તમને કાગળ ઉપર પંદર મિનીટ માટે તમારા વિચારો નોંધવાનો પ્રયોગ કહ્યો હતો, તેને કરી, જુઓ. જો મન સંસ્કારોની અસરથી મુક્ત હશે, તો તમે બુદ્ધિમત્તામાં મોટો ઉછાળો આવેલો જોશો અને તમે સર્જનાત્મક હશો અને બુદ્ધિમત્તાનું એક આખું નવું ક્ષેત્ર ઊભરશે. તમે જોશો કે, તમે એકાએક જ આંતરિક શક્તિ અને સર્જનાત્મકતાને વિકસાવી શકો છો, જે તમારા અસ્તિત્વમાંથી ઉદ્‌ભવે છે.

એ સમજો, કે તમે જેમાં પ્રવેશી રહ્યા છો એ કોઈ ગૂઢ ક્ષેત્ર નથી. એ સાફ વાત છે, કે અંતઃસ્ફૂરણાની શક્તિ આપણા સૌમાં રહેલી છે. સંસ્કારોની અસર નીચે તે ધૂંધળી બની ગઈ છે. હવે મને વર્ણન કરવા દો, કે માનસિક-શારિરિક વ્યવસ્થા, જે સંસ્કારોથી મુક્ત છે, તે કેવી રીતે આંતરિક શક્તિ અને સર્જનાત્મકતાને સુધારી શકે.

## આંતર-સ્ફૂરણા અને સર્જનાત્મકતા પર સંસ્કારોનો પ્રભાવ

આંતર-સ્ફૂરણા એક અદ્‌ભુત વિષય છે. જો આધુનિક યુગના મુખ્ય કાર્યકારી અધિકારીઓને એ પૂછવામાં આવે કે તેમણે તેમના જીવનના મુખ્ય નિર્ણયો કેવી રીતે લીધા હતા અને તેમના જીવનની દિશા બદલનારું કારણ શું છે, તો વારે-વારે તેમનો જવાબ આપણને ચકિત કરી દેતો હોય છે. વારેવારે તેઓ આપણને કહેતા હોય છે, કે તેમની સફળતાનું કારણ અને જેણે તેમને નિર્ણયો લેવાની શકિત અને હિંમત આપી એ બુદ્ધિથી પર છે. આ ફકત મુખ્યકાર્યકારી અધિકારીઓની વાત નથી, વૈજ્ઞાનિકો સાથે પણ આવું જ બનતું હોય છે.

**મારાં મત પ્રમાણે સંસ્કારોમાંથી ઉદ્‌ભવતા છૂટા છવાયા વિચારોને દૂર કરવાનું સાધન છે ધ્યાન.**

લેસર અને મેસરનાં ક્ષેત્રમાં નોબેલ ઇનામ વિજેતા, ડૉ.ચાર્લ્સ ટાઉન્સ સાથે થોડા દિવસ પહેલાં મને જમવાનો મોકો મળ્યો હતો. મેં તેમને પૂછયું હતું, ''સર, તમારા આવિષ્કારનું કાર્ય કેવી રીતે થયું હતું?'' તેમણે ખૂબ જ સુંદર રીતે જવાબ આપ્યો, હું વોશિંગટન ડી.સી.ના એક ઉદ્યાનમાં આમ જ બેઠો હતો અને અચાનક કંઇક બન્યું. મારી અંદર તારણ હતું. એકદમ જ તારણનો મને સાક્ષાત્‌કાર થયો, મેં મારો અનુભવ નોંધી લીધો. હવે મારી સામે એક મોટી મુશ્કેલી હતી. મારી પાસે તારણ હતું પણ તે પહેલાંનું માળખું નહોતું. હું કોઇ સમક્ષ એને પ્રસ્તુત નહોતો કરી શકતો, કારણ કે મને ફકત તારણની ખબર હતી. ત્યાં સુધી પહોંચવાના પગથિયાંની જાણ નહોતી''

આવું ફકત ચાર્લ્સ ટાઉન્સ સાથે જ નહોતું બન્યું, તે આલબર્ટ આઇનસ્ટાઇન સાથે પણ બન્યું હતું. તે કહે છે ''મારી સાથે જે કંઇ પણ નવી ઘટના ઘટતી હતી, તે આંતર-સ્ફુરણા દ્વારા આવતી હતી, બુદ્ધિ દ્વારા નહીં'' એમણે બહુ સુંદર રીતે એનો સારાંશ આપતા કહ્યું ''આંતરમન એક દિવ્ય ભેટ છે, તાર્કિક મન એક વફાદાર નોકર છે. આપણે એવો સમાજ બનાવ્યો છે, જે નોકરને માન આપે છે અને ભેટને ભૂલી ગયો છે.''

આપણે માનીએ કે ના માનીએ, સ્વીકારીએ, સ્ફુરણાનું અસ્તિત્ત્વ છે જ. હા, આઇનસ્ટાઇન પણ એને ભેટ કહે છે, કારણ કે આપણે જાણતા નથી કે, એ કયારે આવશે, અને એ આવશે કે નહીં આવે.

પણ યોગીઓ અને ગૂઢવાદિઓ અવારનવાર કહે છે, કે તેના માટે તમે પ્રયત્ન કરી શકો અને એના વિષયમાં નિશ્ચિત પણ બની શકો છો. આંતરચેતના ભેટ છે એવું તમારે વિચારવાની જરૂર નથી. તમે તેના માટે પ્રયત્ન કરી શકો છો. તે તમારા જીવનનો એક ભાગ બની શકે છે. જે પણ નવી ઘટનાઓ ઘટી છે, તે આંતરપ્રેરણા દ્વારા જ ઘટી છે, એટલે કે, જ્યારે બુદ્ધિથી પર હોય એવું કંઇક બન્યું છે, જેના લીધે તમારું સમગ્ર અસ્તિત્વ એકસૂત્રિ બની ગયું હોય.

તમે જ્યારે તમારા શિખર ઉપર હો છો, ત્યારે કંઇક ખુલે છે, જે બુદ્ધિથી પર હોય છે. તમે તેને સાક્ષાત્કાર અથવા આંતરપ્રેરણા કહી શકો. ગૂઢવાદિઓએ વારે વારે કહ્યું છે કે આ એક વિજ્ઞાન છે. આ આંતર પ્રેરણા અથવા શકિત, જે સતત તમારી અંદરથી મેળવી શકાય છે, તેની સાથે જો તમે તાલમેળ સાધી શકો, તો તમે તેને તમારા રોજંદા જીવનમાં ઉપયોગમાં લઇ શકો છો. ગૂઢવાદિઓ વારે વારે કહે છે કે આ એક ઘટના છે જેને તમે અસ્તિત્વમાં લાવી શકો છો. આને કેવી રીતે સાકાર બનાવવી તેની તમને ખબર હોય છે. આપણે જોઇશું, કે તમારી અંદરની એ શકિતને તમે કેવી રીતે જાગૃત કરી શકો. આપણે જોઇશું કે આંતરિક કુશળતાને, મનનાં કાર્યો, જેની મેં પહેલાં વાત કરી છે, તેની સાથે કેવી રીતે જોડી શકાય.

આંતર-પ્રેરણાના વિષયે વધુ વિગતવાર વાત કરતાં પહેલાં, આપણે તેના વિષયમાં રહેલી ખોટી માન્યતાઓને દૂર કરીએ, જેમકે આંતર-પ્રેરણા, 'સદ્‌ભાગ્યે આવતો અણસાર' કયારેક જ જોવા મળતો ગુણ છે. હું તમને એ સમજાવવા માગું છું કે અંતઃસ્ફુરણા એક નિપુણતા છે, જેને વિકસાવી શકાય છે. એ તમારામાંથી જ આવે છે, બીજા કોઇનામાંથી નહીં ! આપણે આપણા 'સ્વ'ના એ વિસ્તારનો, એ હિસ્સાનો, એ પરિમાણનો અનુભવ કર્યો નથી એટલે એને ભૂલી ગયા છીએ.

એક ધ્યાનકાર્યક્રમમાં કોઇકે મને પૂછયું હતું, 'હું કોઇને યાદ કરું છું અને બીજી જ ઘડીએ ફોનની ઘંટડી વાગે છે, અને એ જ વ્યકિતનો ફોન હોય છે. કોઇ પાર્ટીમાં હું કોઇને યાદ કરું છું અને બીજી ઘડીએ હું એને જોઉં છું. ધ્યાનકાર્યક્રમમાં આવેલા લોકોને મેં પૂછયું કે તેમના જીવન દરમ્યાન એકાદવાર પણ તેમણે આવી ઘટનાનો અનુભવ કર્યો છે કે નહીં. સિત્તેર ટકાથી વધુ લોકોએ કહ્યું કે આવું બન્યું હતું! જો આવું એક વ્યકિતના જીવનમાં એકાદવાર બને તો એને યોગનુયોગ કહી શકાય, પણ જો એ સિત્તેર ટકા લોકો સાથે બને તો યોગનુયોગ ના કહી શકાય! આ ઘટનામાં કંઇક વધારે છે. તેની પાછળ કોઇ તર્ક છે.

બની શકે કે આપણે તેને તાર્કિક રીતે ના જાણી શકીએ, પણ આપણે તેને નકારી ના શકીએ. જ્યારે તમને તર્ક ખબર હોય, ત્યારે તમે તેને ઘટના કહો છો. જ્યારે તમને તર્ક ખબર નથી હોતી ત્યારે તેને યોગનુયોગ કહો છો. પૃથ્વી ઉપર કંઇ પણ કારણ વગર બનતું નથી. તેમાં હંમેશા કાર્ય અને કારણ હોય છે, જ્યારે તમને કારણ અને અસરના મૂળની ખબર હોય છે ત્યારે તમે તેને ઘટના કહો છો, જ્યારે તેની ખબર નથી હોતી, ત્યારે તમે તેને યોગાનુયોગ કહો છો.

આંતરપ્રેરણાની પ્રક્રિયા સમજવાના પ્રયત્નરૂપે, આપણે જેની પહેલા વાત કરી હતી, તે મનના નકશાનો

સંદર્ભ લઇને માહિતી મેળવવાની પ્રક્રિયા કેવી રીતે ચક્ષુ, ચિત્ત અને માનસ દ્વારા અહમ્ તરફ છલાંગ મારે છે, જ્યાં નિર્ણયો, સંસ્કારો અથવા દૃઢ થઇ ગયેલી સ્મૃતિઓથી ઘેરાયેલાં હોય છે, તેની વાત કરી હતી.

ચક્ષુ અને મનસ વચ્ચેના ભાગમાં આ પ્રક્રિયા સભાનરૂપે ચાલતી હોય છે. તમે આ પ્રક્રિયાથી સભાન હોવ છો. તે તમારી સભાનાવસ્થામાં બને છે પણ મનસથી અહમ્ સુધીની પ્રક્રિયાના વિષયમાં તમે સભાન નથી હોતા. ઘણીવાર આ પ્રક્રિયા તમારી જાણ વગર બની જાય છે. તમે તમારા તર્કની વિરુદ્ધમાં નિર્ણય લો છો. તમે તમારી વિચાર પ્રક્રિયાની વિરુદ્ધમાં નિર્ણય લો છો. દાખલા તરીકે તમારા ભેગા કરેલા ડેટા પ્રમાણે તમને ખબર છે કે સિગારેટ પીવી સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે અને તે તમારા શરીર અને મન માટે સારું નથી. પણ જ્યારે અભાન મન અહમ્ તરફ છલાંગ ભરે છે (મોટું પગલું ભરાય છે), ત્યારે તમે સિગારેટ પીવાનો નિર્ણય લઇ લો છો!

સભાન પ્રક્રિયા કહે છે 'ના, તે સ્વાસ્થ્ય માટે સારી નથી' પણ અજાગૃત ચાલતી પ્રક્રિયા કહે છે... તે તો કહેતી પણ નથી, તે નિર્ણય જ લઇ લે છે અને તમે એનો અમલ કરો છો. આ નિર્ણયો આપણા કાબુમાં નથી હોતા, કારણ કે અજ્ઞાત મન ઘણું જ શકિતશાળી હોય છે.

અજ્ઞાત મનનો ઉપયોગ ત્રણ રીતે થઇ શકે છે – કુદરતી ઇચ્છાના સ્તરે બૌદ્ધિક સ્તરે અને આંતર પ્રેરણાના સ્તરે. જ્યાં સુધી અજ્ઞાત મન નકારાત્મક સ્મૃતિઓ અને બેચેનીઓથી ભરેલું હોય છે, ત્યાં સુધીએ તે કુદરતી ઇચ્છાના સ્તરે કામ કરે છે. તમે સહજ રીતે નિર્ણયો લઇ લો છો. તમે કેમ ગુસ્સે છો તેની તમને ખબર પણ નથી હોતી. તમે એકદમ વરસી પડો છો. કયારેક તમે અમુક કાર્યો અને તમારા બોલેલા શબ્દો જુઓ છો, તો તમને લાગે છે કે ''આ હું નથી.'' તમે કંઇક કરી નાંખો છો અને પછી વિચારો છો, ''આ હું નથી. મેં આ કેવી રીતે કર્યું?'' આવું થાય છે કારણ કે અજ્ઞાત મન સહજ ઇચ્છાના સ્તરે કામ કરી રહ્યું હોય છે.

ઘણીવાર કોઇપણ જાતના તાર્કિક સંબંધ વગર આપણે વસ્તુઓને જોડી દઇએ છીએ. દાખલા તરીકે કોઇ શ્વેત વસ્ત્રો પહેરનાર કોઇ વ્યકિતએ તમને વિચલિત કર્યા હોય, તો જ્યારે તમે સફેદ વસ્ત્રોમાં કોઇને જુઓ છો, ત્યારે એ ભૂતકાળની સ્મૃતિ ઊભરાઇ આવે છે અને તમે ગુસ્સાનો અનુભવ કરો છો. આ સહજ-ઇચ્છાનું સ્તર છે. તમારી સભાનતા કે સમજ વગર તે એમ જ થઇ જાય છે.

તમારું અજ્ઞાત મન સંસ્કારોથી ભરેલું હશે, તે વિચલિત હશે, તો તમે સહજ ઇચ્છાના સ્તર પર હશો. તેના પછી આવે છે, બૌદ્ધિક સ્તર. તમારામાં સભાનતા છે, પણ પૂરતો ઉમળકો નથી. તમે સભાન મન સાથે જાવ છો, પણ તમે સર્જનાત્મક નથી. તમે મોટા પગલાં નથી ભરતા, તમે વિકાસ નથી કરતા. જેમ આઇનસ્ટાઇન કહે છે તેમજ એ વફાદાર નોકર જેવું છે. તમે જીવનભર નોકર રહી શકો છો. તમે ફકત નોકર બની શકો, પણ તમારા દ્વારા કોઇ મોટું કાર્ય ના થઇ શકે. તમે ડેટા ભેગો કરીને, પ્રક્રિયા દ્વારા તેને પહોંચતો કરશો- આમાં કોમ્પ્યૂટર કરતાં કંઇ જ વિશેષ નહીં હોય. જો તમે ફકત બૌદ્ધિક સ્તરે ઊભા હશો, તો તમે તમારી શકિતઓનો મહત્તમ ઉપયોગ નહીં કરતા હોવ, જેટલો કે થવો જોઇએ.

આના પછી છે આંતરપ્રેરણા. તેને સમજવા તમારે આખા વિજ્ઞાનમાં ઊંડા ઊતરવું પડશે; ત્યારે જ તમે સમજી શકશો કે હું 'આંતર પ્રેરણા' શબ્દ દ્વારા શું કહેવા માગું છું. આંતરપ્રેરણા બુદ્ધિથી પરની ઘટના છે. એકદમ

**જ્યારે તમને તર્ક ખબર નથી હોતી ત્યારે તેને યોગનુયોગ કહો છો. પૃથ્વી ઉપર કંઇ પણ કારણ વગર બનતું નથી.**

જ તમને ચોક્કસ પણે ખબર હોય છે કે આ ખરું છે અને તમારી પાસે એ કરવા માટેની પૂરતી તાકાત પણ હોય છે. પણ તમને એ ખબર નથી હોતી કે તમે પરિણામ સુધી કેવી રીતે પહોંચ્યા પરંતુ તમને ખાતરી હોય છે કે આ ખરું છે.

જ્યારે તમે પહેલાં કયારેય ના સર્જાઇ હોઇ એવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરી રહ્યા હોવ, ત્યારે આ શકિતની જરૂર પડે છે-જ્યારે તમે સાવ ઓછા ડેટા સાથે અટકી પડયા હો અને તમારે નિર્ણયો લેવાના હોય અથવા તમારી સામે અનેક વિકલ્પો હોય અને તમારે શું કરવું જોઇએ એ તમે નકકી ના કરી શકતા હો આવી પરિસ્થિતિઓમાં આંતરિક શકિત તમને મદદ કરી શકે છે. આંતરિક શકિત તમને હિંમત આપી શકે અથવા તમને ખરો વિકલ્પ આપી શકે. વારંવાર આંતરપ્રેરણા તમને ફકત નિર્ણય લેવાની શકિત જ નહીં પણ લીધેલા નિર્ણય પર અમલ કરવાની શકિત પણ આપે છે.

લોકો મને પૂછે છે, ''હું કેવી રીતે શોધી શકું કે મને આંતરપ્રેરણા થઇ રહી છે કે હું ફકત બૌદ્ધિક સ્તર પર છું? ક્યારેક મને મૂંઝવણ હોય છે કે એ બુદ્ધિ છે અથવા આંતર પ્રેરણા.'' હું તેમને કહું છું, ખૂબ સાફ રહો, તમે જો મૂંઝાયેલા હો તો એ ફકત બુદ્ધિ છે. તમે જ્યારે આંતરપ્રેરણાનો અનુભવ કરો છો, ત્યારે તમને ફકત બૌદ્ધિક ચોખવટ અને જવાબ જ નથી મળતા પણ તેનો અમલ કરવાની શકિત પણ મળે છે. તમારી અંદર સંગ્રહિત રહેલી શકિતઓ મોકળાશથી બહાર આવે છે. તમે આઝાદ થાવ છો અને સહજતાથી તેની અભિવ્યકિત કરવા માંડો છો અને અમલ કરવા માંડો છો.

હવે પછીનો સવાલ છે : આંતરપ્રેરણાને કેવી રીતે જાગૃત કરવી? આંતરિક શકિતને કેવી રીતે જગાડવી? તમે જો એને થોડા સમય માટે સ્થિર રાખી શકો તો અજ્ઞાત સ્તરમાં રહેલી એ શકિત જાગૃત થઇ જશે અને મોટે ભાગે જ્યારે અજ્ઞાત સ્તરની શકિત જાગૃત થાય છે ત્યારે આપણે જેને દબાવી રાખ્યું હોય તે સૌથી પહેલાં બહાર આવે છે. ત્યાર પછી, શુદ્ધ શકિત, જેને આપણે અંતર પ્રેરણા કહીએ છીએ, વ્યકત થવા માંડે છે.

જ્યારે શુદ્ધ શકિત અજ્ઞાત મનના સ્તરેથી વ્યકત થવા માંડે છે, ત્યારે તમે અજ્ઞાત મનનો ઉપયોગ કુદરતી ઇચ્છા અથવા બૌદ્ધિક સ્તર પર નથી કરતા. તમે એનો ઉપયોગ આંતરપ્રેરણા માટે કરો છો. ઊંચા સ્તર પર રહેલી શકિત તમારી અંદર કાર્યરત થવા માંડે છે અને સૌથી મહત્ત્વની વાત એ છે કે ગૂઢવાદીઓએ હજારો વર્ષો પહેલાં સિદ્ધ કર્યું છે કે એ ઊંચા પ્રકારની શકિત શરીર, મન અને લાગણીઓને લીધે ઉત્પન્ન થતી વ્યાધિઓને, તદ્ઉપરાંત એ તણાવને ઘટાડવામાં અને ત્વરિત નિર્ણયો લેવામાં મદદ કરે છે.

આંતરસ્ફુરણાને તમે તમારા ભેગા કરેલા ડેટા સાથે કોઇ નિસ્બત નથી. તેનો સંબંધ તમે એ ડેટા કેવી રીતે પ્રોસેસ કરો છો, તેની સાથે છે. એક જ ડેટા અને માહિતીને અનેક રીતે પ્રોસેસ કરી શકાય છે. આંતરપ્રેરણા એટલે તમે માહિતીને કેવી રીતે પ્રોસેસ કરો છો અને તમારા બૌદ્ધિક સ્તરથી આગળ વધીને તમે કેવી રીતે નિર્ણય સુધી પહોંચો છો એ છે.

આપણે આપણી જાતને તૈયાર કરી શકીએ છીએ અને ધ્યાન-પદ્ધતિઓ દ્વારા તેની સાથે તાલ-મેલ સાધી શકીએ છીએ. પૂર્વમાં 'ધ્યાન' શબ્દનો પ્રયોગ આ ઊંચી શકિત સાથે તાલ-મેલ સાધવા માટે વપરાય છે, જે આપણી અંદર છે અને જે વારે વારે આપણને તેનો

અનુભવ કરવા માટે આમંત્રે છે. જ્યારે પણ આપણને સમય મળે, આપણે આપણી સાથે બેસવું જોઇએ. તમે હંમેશા જોઇ શકો છો કે આપણે બધાને સમય આપીએ છીએ, પણ આપણી જાતને કયારેય સમય નથી આપતા. તમે જો તમારી જાતને સમય આપ્યો હશે તો તમે હંમેશા જોઇ શકશો કે તમારા અસ્તિત્વના અમુક ભાગને વ્યકત થવું છે, કંઇક વધારે કરવું છે પણ આપણે એ ભાગને કયારેય મોકો અથવા સમય નથી આપતા. આપણે બૌદ્ધિક સ્તર પર જ અટવાઇ ગયેલાં હોઇએ છીએ. આપણે આપણી બુદ્ધિને જ સર્વોત્તમ માનીએ છીએ પણ વારંવાર ગૂઢવાદિઓ સિદ્ધ કરે છે કે બૌદ્ધિક શકિતથી પણ ઊંચી શકિતનું અસ્તિત્વ શકય છે.

કોઇપણ ખોજ અથવા આવિષ્કારમાં તમે જોઇ શકશો કે આંતરપ્રેરણા કાર્યરત હોય છે. આલ્બર્ટ આઇનસ્ટાઇન હોય કે આઇસેક ન્યૂટન, તેમની પાસે બુદ્ધિથી પર કોઇ શકિત હતી. બુદ્ધિથી વિશેષ કંઇક તેમનામાં કાર્યરત હતું. આ જ શકિત આપણા સૌની અંદર છે. આ શકિત આપણા સૌની અંદર અભિવ્યકત પણ થઇ શકે છે, જો આપણે તેની સાથે  સુમેળ સાધી શકીએ. આ શકિત સાથે સુમેળ સાધવો એટલે ધ્યાન, એટલે જ મેડિટેશન.

## ધ્યાનની પ્રયુકિત

### મહામંત્ર ધ્યાન

મહામંત્ર ધ્યાન પ્રાચીન તિબેટીયન-બૌદ્ધ પદ્ધતિ છે જેના દ્વારા હૃદયના કેન્દ્રમાં આવેલું અનાહત ચક્ર જાગૃત થાય છે.

આ ધ્યાન તમારા મનને દઢ અને સ્થિર બનાવે છે. તમારું મન પ્રત્યેક સમયે વિચારોમાં ભમતું હોય છે. આ ધ્યાન તમારાં મનને અ-મનના વિસ્તારમાં લઇ જઇને શાંત કરે છે. તે અનંતતામાં કૂદકો મારવા માટેના પાટીયા જેવું છે.

**આંતરસ્કુરણાને તમે તમારા ભેગાં કરેલા ડેટા સાથે કોઇ નિસ્બત નથી. તેનો સંબંધ તમે એ ડેટા કેવી રીતે પ્રોસેસ કરો છો, તેની સાથે છે.**

તેને ખાલી પેટે કરવું જોઇએ, વહેલી સવારનો સમય વધારે અનુકૂળ રહેશે અથવા જમ્યાના બે કલાક પછીનો સમય. તેને એકલા અથવા સમૂહમાં કરી શકાય છે. જ્યારે તેને સમૂહમાં કરવામાં આવે છે, ત્યારે એ જે જગ્યામાં કરવામાં આવ્યું હોય તે જગ્યામાં તે અસરકારક રીતે શકિતનો સંચય કરે છે.

### સૂચનાઓ

કુલ સમય – ૩૦ મિનિટ

પહેલું ચરણ ૧ : સમય ગાળો ૨૦ મિનીટ

પલાંઠી વાળીને, જમીન ઉપર આરામદાયક અવસ્થામાં બેસો. તમારું માથું, ગળું અને કરોડરજ્જુ સીધી લીટીમાં હોવાં જોઇએ. તમે જો જમીન ઉપર ના બેસી શકતા હો તો ખુરશી પર બેસી શકો છો. આરામનો અનુભવ કરો અને તમારી આંખો બંધ કરી દો. આંખો બંધ કર્યા પછી પણ આપણે આકારો અને છબીઓને જોઇ શકીએ છીએ. આ સ્થિતિને સંભાળવા એવી કલ્પના કરો કે તમારી આંખોની કીકીઓ પથ્થર જેવી થઇ ગઇ છે. માનસિક શકિતથી તેમને સખત કરો, ત્યારપછી એ છબીઓ ઓસરી જશે. આપણી આંખોની હલન ચલન અને મનનાં વિચારોની હલનચલનને ખૂબ નિકટનો સંબંધ છે. એટલે જ તમને તમારી આંખોની કીકીઓની હલન ચલનને પકડી રાખવાનું કહેવામાં આવે

છે. તેમને પકડી રાખવાની બાબતે બહુ ચિંતિત ન થતાં, ધ્યાનમાં આગળ વધ્યા કરજો.

તમારા હોઠ બંધ રાખો અને અંદરથી 'મમમમ...' અવાજ કાઢો. જો તમે એલ્યુમિનિયમના ખાલી વાસણમાં મોઢું રાખીને ગણગણશો તો આવો અવાજ આવશે. યાદ રાખો કે આ 'હમ' અથવા 'ઓમ' નથી, ફક્ત તમારા હોઠ બીડેલા રાખીને 'મમમમ...' ધ્વનિ ઉત્પન્ન કર્યા કરવાનો છે. આ ધ્વનિને, આગળનો શ્વાસ લેતાં પહેલાં જેટલો લાંબો કરી શકાય એટલો લાંબો કરવાનો છે અને તે બની શકે તેટલા ઊંડાણમાંથી આવવો જોઇએ, જેમકે પેટના મધ્ય ભાગમાંથી, અને તેનો અવાજ બની શકે તેટલો મોટો હોવો જોઇએ.

દરેક વખતે 'મમમમ...' કર્યા પછી ઊંડો શ્વાસ લેવાનો પ્રયત્ન ના કરશો. શરીરને જરૂર હશે, ત્યારે તે જાતે જે શ્વાસ લઇ લેશે. તણાવ-ગ્રસ્ત ના બની જતાં.

આ વાતાવરણનું સર્જન કરવા માટે તમારા સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ અને શક્તિને કામે લગાડી દો. તમે સ્વયં એ ધ્વનિ બની જાઓ. તમારા આખા શરીરમાં એ ધ્વનિને ભરી દો. થોડીવાર પછી તમને લાગશે કે તમારા પ્રયત્ન વગર ધ્વનિ ચાલુ રહે છે અને તમે ફક્ત તેને સાંભળનાર બની ગયા છો.

એ ગણગણાટ વાળો ધ્વનિ, વર્તમાન ક્ષણ પ્રત્યે તમારી સભાનતા કેળવવાનું શક્તિશાળી માધ્યમ છે. જો તમે તીવ્રતાથી ગણગણશો તો તે વખતે તમને કોઇ વિચાર નહીં આવી શકે એટલે કે પ્રત્યેક ક્ષણે આવતા તમારા વિચારો આપોઆપ ઓછા થઇ જશે. ગણગણાટ દ્વારા પેદા થયેલી શક્તિ, શારીરિક-માનસિક વ્યવસ્થામાં રહેલા શક્તિ-અવરોધકોને સાફ કરી નાંખે છે.

જ્યારે તમે તીવ્રતાથી ગણગણાટ કરો છો ત્યારે તમારા પોતાના માટેના બધા જ વિચારો પૂરેપૂરા હચમચી જાય છે. ધરતી-કંપની જેમ આ 'માનસિક -કંપન' માટેની પદ્ધતિ છે!

(૨) સમય : ૧૦ મિનિટ

ગણગણાટ રોક્યા પછી, તમારી આંખો બંધ રાખો અને હસતું મોઢું અને પ્રસન્ન ચિત્ત રાખીને નિષ્ક્રિય બની જાવ, શાંત રહો. તમને કોઇપણ વિચાર આવતો હોય તો આવવા દો. તમારા મનના વિચારોને રોક્યા વગર અને તેમના પર કોઇપણ નિર્ણય પસાર કર્યા વગર, ટેલિવિઝન જોતા હો, તેવી રીતે તમારા મનનું નિરીક્ષણ કરો. શાંત અને પ્રસન્ન રહો-આ સમય દરમ્યાન ગણગણાટ દ્વારા પેદા થયેલી શક્તિ તમારા અસ્તિત્વના પ્રત્યેક ખૂણા સુધી પહોંચીને તેને સ્વચ્છ કરશે. તે તમને વર્તમાનની ક્ષણમાં સ્થાપિત કરશે. નકારાત્મકતાઓને ઓગળીને, ચોખ્ખી દૃષ્ટિ લાવવા માટે અને તમારી ખરી શક્તિનો અનુભવ કરાવવા માટે આ સભાનતાની જ જરૂર છે.

# ઉત્કટતા અચૂક માર્ગ છે

આપણે દોરીએ કે દોરાઇએ, આપણે જે કંઇ કરીએ તેમાં પરિપૂર્ણતાના અનુભવ માટે, આપણે તીવ્ર બનવાની જરૂર છે.

*એક ટૂંકી વાર્તા :*

*એક ઝેન માસ્ટર અને તેમનો અનુયાયી એક નદીના કિનારે ચાલતા હતા. અનુયાયીએ પહેલા ઘણી વખત પુછી શકતો હતો તેમ ખૂબ આશાભરી રીતે પૂછયું "ગુરૂજી, મને સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરાવો."*

*ગુરૂજી એકદમ જ વળ્યા, તેમણે અનુયાયીનું માથું તેમના હાથમાં પકડીને નદીમાં ડૂબાડયું. અનુયાયીને આંચકો લાગ્યો અને તે તેનું માથું પાણીની ઉપર લાવવા માટે ફાંફા મારવા માંડયો. હવે અનુયાયી શ્વાસ લેવા માટે તરફડવા માંડયો– પછી ગુરૂજીએ આશ્ચર્યચકિત થયેલા અને પૂરેપૂરા હચમચી ગયેલા અનુયાયીને છોડી દીધો.*

*ગુરૂજીએ પૂછયું, 'તારું' માથું પાણીમાં હતું ત્યારે તને જેટલી તીવ્રતાથી શ્વાસ લેવા માટે હવાની જરૂર હતી શું એટલી જ તીવ્રતાથી તને સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવાની ઇચ્છા છે?*

માત્ર જ્યારે ઇચ્છા પૂરતી ઉત્કટ બને છે, જ્યારે સવાલ એક ઉત્કંઠા બને છે, ત્યારે જ પરમ અનુભવ થાય છે. આત્મ સાક્ષાત્કાર માટે મુખ્યરૂપે જેની જરૂર છે, તે છે તીવ્રતા.

## ઉત્કટતા શું છે ?

તમે જોશો કે બહારની દુનિયા પ્રત્યે આપણને ભયંકર અજંપાનો ભાવ હોય છે જેમકે, 'મેં આ નથી કર્યુ, મેં તે નથી કર્યું' આ જ અજંપાને જ્યારે આંતરિક દુનિયા તરફ વાળવામાં આવે છે, ત્યારે એને ઉત્કટતા કહેવામાં આવે છે.

તમને શું થઇ રહ્યું છે અને શું થવાનું છે તે ખબર નથી, પણ અંતરમાં શું છે તેના વિષેનો જે ઊંડો અસંતોષ છે, તેને હું ઉત્કટતા કહું છું.

તમે વિચારશો કે હું શા માટે અસંતોષના વિષયમાં ભણાવું છું. એ ખરી વાત છે કે મારે સંતોષના વિષયમાં

**ઉત્કટતા અંદર કે બહાર કોઇ વિખવાદ ઊંભો નથી કરતી. તે આસાનીથી અને છતાં મજબૂતીથી વહે છે.**

વાત કરવાની છે. હું તમને કહું છું કે તમારો અસંતોષ જે અત્યારે બહારની દુનિયા તરફ છે, તે આંતરિક દુનિયા તરફ વળવો જોઇએ અને ત્યારે જ તે સંતોષ સુધી લઇ જશે.

પહેલાં જે થવાની જરૂર છે, તે સંતોષ નથી, પણ દિશાનું બદલવું છે, એટલે કે મનોવૈજ્ઞાનિક ક્રાંતિ-અજંપો ઉત્કટતા બનવો જોઇએ. જો તમારી ચેતના સતત બહારની દુનિયા તરફ વધ્યા કરતી હોય, તો તેને અજંપો કહેવાય છે. જો તે આતંરિક દુનિયા તરફ આગળ વધતી હોય, તો તેને ઉત્કટતા કહેવાય છે.

ઉત્કટતાનો અર્થ એ છે કે વ્યકિતને મરણિયા બનીને એવું લાગે કે તરત કંઇક કરવાની જરૂર છે. તેને પકડ-મુકત થઇને આંતરિક દુનિયામાં વિહરવાનું મન થાય છે.

ઉત્કટતા કોઇ લાગણી નથી. જ્યારે તમે ઉત્કટ બનો છો, ત્યારે તેનો એક ભાગ લાગણીશીલ હોઇ શકે છે, પણ ઉત્કટતાને લાગણી ના કહેવાય. તે ઉષ્ણતા જેવી છે. ઉત્કટતાનો જે ભાગ ઓગળીને બહાર આવે તેને લાગણી કહી શકાય. દાખલા તરીકે, જ્યારે તમે તમારી જાતને ઉત્કટતા સાથે એકરૂપ બનાવો છો ત્યારે તમારો એક ભાગ ઓગળી જાય છે. આપણે એવું કહીએ કે હૃદય ઓગળે છે, પછી તેને લાગણી કહી શકાય. તમારા હૃદયની સાથે, તમારી બુદ્ધિ પણ ઓગળી જશે, તમારું અસ્તિત્વ પણ ઓગળી જશે. ઉત્કટતાની આડ-અસર એ લાગણી છે.

તમારી તીવ્રતા શેનાં માટે હોવી જોઇએ તેની ચિંતા ના કરશો. ''શેનાં તરફ'' એ બાબતની ચિંતા ના કરશો. તે ગુણવત્તા બનવી જોઇએ. તમે ગમે તે કરો, કોઇ વસ્તુ અથવા વ્યકિતને સ્પર્શ કરો, એ સ્પર્શમાં પણ ઉત્કટતા આવવા દો.

તમે જો વાત કરી રહ્યાં હોવ તેમાં તો ઉત્કટતા આવવા દો વર્તમાન ક્ષણમાંથી છટક્યા વગર, તમારા સંબંધો, નિર્ણયો, સ્મૃતિ, વિચારો, ઇચ્છાઓ અને તમારાં ભયમાં પણ ઉત્કટ બનો.

ઉત્કટતાનો અર્થ છે, એવી શકિતને ફેલાવવી જે અંદર કે બહાર કોઇ પણ જાતનો વિરોધાભાસ ઊભો ના કરતી હોય. ઉત્કટતા એટલે ઉત્કટતાથી પોતાની અંદર રહેવું. ઉત્કટતા અંદર કે બહાર કોઇ વિખવાદ ઊંભો નથી કરતી. તે આસાનીથી અને છતાં મજબૂતીથી વહે છે.

આપણે હંમેશા વિચારીએ છીએ કે જો નદી આસાનીથી વહેતી હશે, તો તેનામાં ઉત્કટતા નહીં હોય અને જો તે પથ્થર જેવી ઉત્કટ હશે તો તે આસાનીથી વહેતી નહીં હોય. ના ઉત્કટતા પૂર જેવી છે. જે ઉત્કટ છે, અને વહે છે.

મેં લોકોને પ્રત્યેક ક્ષણે ઉત્કટતાથી વિખવાદ ઊભો કરતા જોયાં છે! તમે તેમને કંઇપણ કરવાનું કહો, તેઓ વિખવાદ ઊભો કરવા તૈયાર હોય છે.

*એક ટૂંકી વાર્તા: એક કેદી જેલમાંથી ભાગીને બાર વર્ષ પછી તેને ઘેર પહોંચ્યો. તેની પત્ની બારણું ખોલતાંની સાથે જ બૂમો પાડવા માંડી. ''તમે આટલા મોડા આવવાની હિંમત કેવી રીતે કરી! તમે જેલમાંથી ચોવીસ કલાક પહેલાં ભાગી છૂટ્યા હતા. તમે ક્યાં ગયા હતા? તમારે સીધા પાછા ઘેર આવવું જોઇતું હતું!''*

એ સ્ત્રીને ફકત એની ચિંતા હતી કે ભાગી છૂટ્યા પછી

તે કેમ સીધો ઘરે ન હોતો આવ્યો. તે ઉત્કટતા જરૂર હતી, પણ ફકત વિખવાદો ઊભા કરતી હતી. ખરેખરી ઉત્કટતા વિખવાદો ઊભા નથી કરતી. તે વહેતી હોય છે. પણ ઉત્કટ હોય છે.

ઉત્કટતા એકસૂત્રતા છે. ઉત્કટતા ધ્યાન-મુગ્નતા છે. ઉત્કટતા નિષ્ઠા છે.

સામાન્ય રીતે ઉત્કટતા એક નક્કર ભાવ પેદા કરે છે. બની શકે કે તમે ઉત્કટ હો, પણ તમે વહેવાની શક્તિ ખોઇ નાંખી હોય અથવા તો તમે વહેતા હો, પણ તમે ઉત્કટતા ખોઇ નાખી હોય.

જુઓ, તમે ઉત્કટ હોઇ શકો, પણ તમે વહેતા રહેવાની આવડત ખોઇ દીધી હોય- કારણ કે તમે તમારા અહંકાર દ્વારા દોરાયેલા છો. તમારે જે મેળવવું છે, તેના માટે તમે નિશ્ચિત છો પણ ત્યાં સુધી પહોંચવા માટેના તમારાં પોતાનાં નક્કર ખ્યાલો છો. તમે એ સમજવામાં નિષ્ફળ રહો છો કે તમે વિચારી શકો છો, એના કરતા પણ ઘણી વધારે સુંદર અને અસરકારક રીતે અસ્તિત્વ ઘટનાઓ બનાવો રચી શકે છે.

હું મારા અનુયાયીઓને કહુ છું કે તમારી આવડતનો સારામાં સારો ઉપયોગ કરીને, સારામાં સારી રીતે વિચારો. પછી તેને છોડી દો. એવું લાગી શકે કે તમારી બધી પૂર્વ યોજનાઓ પૂરી રીતે કચરાઇ રહી હોય- આ ક્ષણે ગુંગળામણ ના અનુભવશો તમે યોજના ઘડી હતી તેના કરતાં પણ કંઇક ઘણું વધારે સુંદર અસ્તિત્વમાં આવશે.

બીજી શકયતા એ છે કે તમે વહેતા હો પણ તીવ્રતા ગુમાવી દીધી હોય. આવું તેવા લોકો સાથે બનતું હોય છે, જેમનું કોઇ લક્ષ્ય નથી હોતું, અને સામે જે કંઇ આવે તેનાથી વિચલિત થઇને તેઓ તેમની શકિતઓનો વ્યય કરતાં હોય છે.

**તમે ઉત્કટતાથી મહાસાગર તરફ વહેતી નદીની જેમ તમારો રસ્તો બનાવી શકશો.**

એ સમજો કે પાણી ફકત ૧૦૦ ડિગ્રી સેલ્સીયસ પર જ વરાળ બને છે. ૯૯ ડિગ્રી સેલ્સીયસ પર તે હજુ પાણી છે, તે વરાળમાં પરિવર્તિત નથી થતું. એવી જ રીતે, તમે જો તમારી શોધમાં એકસૂત્રી નથી હોતાં, તો તમારી તમામ શકિતઓ એક સૂત્રતતામાં નથી હોતી. તેથી સંપૂર્ણ પરિવર્તન થઇ શકતું નથી.

કોઇ કામ હાથમાં લો અને પૂરી તીવ્રતાથી તેની પાછળ પડો. તીવ્રતાનો અર્થ એવો નથી થતો કે નવીનીકરણ અને બદલાવ માટે અવકાશ રાખ્યાં વગર જ, સજ્જડ અભિગમ રાખીને કાર્ય કરવું. તમે જ્યારે બદલાવ સ્વીકારવા તૈયાર હશો ત્યારે જ તમે ઉત્કટતાથી મહાસાગર તરફ વહેતી નદીની જેમ તમારો રસ્તો બનાવી શકશો.

## 'હોવુ' એટલે જ ઉત્કટતા

હોવું એટલે શું? સંપૂર્ણ અને એકરૂપ હોવું અને પોતાની પૂરી શકિતઓને વ્યકત કરવી, એને હું 'હોવું' કહું છું, એટલું સાફ સમજજો કે, જો તમે તમારા અનુભવમાં અથવા અભિવ્યકિતમાં આંશિક હશો, તો તમે દંભી બની રહ્યા છો.

### ગુસ્સામાં તીવ્રતા

તમારો ગુસ્સો પણ દંભી છે. તમે માત્ર ગુસ્સા વ્યકત કરવો કે નહીં તેની પસંદગી કરો છો. તમારા ગુસ્સાને પણ

તમારા તર્ક સાથે સીધો સંબંધ છે.

તમે કયારેય તમારા તર્કથી પર થઇને ગુસ્સે નથી થતાં, તે હંમેશા તમારા તર્કથી સંચાલિત હોય છે. તમે પૃથક્કરણ કરો છો, ''અત્યારે, આ પરિસ્થિતિમાં હું કઇ ગુમાવવાનો છું?'' જો તમને ખોવાની ખાતરી હશે, તો તમે તમારા ગુસ્સાને દાબી દો છો. જો તમને ખાતરી હોય, 'હું કંઇ ખોવાનો નથી. હું આ વ્યકિત પર ગુસ્સો કરી શકું છું. એ શું કરી શકશે?'' તો તમે વિસ્ફોટ કરતાં હો એવી રીતે, જરૂર કરતાં અનેક ગણો વધારે ગુસ્સો વ્યકત કરો છો. તમે તમારામાં જે કંઇ ભરી રાખ્યું છે, એને ખોલીને તમે બધું જ આપી દો છો!

## અભિવ્યકત કર્યા વગર, કશું જ દાબી રાખ્યાં વગર, ફકત તમે જેવા છો, તેવા બની રહો અને મુકિત મેળવો.

એ સમજવાની જરૂર છે, કે જો તમારા ગુસ્સા ઉપર તમારા તર્કનું વર્ચસ્વ હશે તો તમને બે મુશ્કેલીઓ નડશે. પહેલાં તો તમે કારણ વગર બૂમો પાડશો અથવા જરૂર વગર તમારા ગુસ્સાને વ્યકત કરશો. બીજી મુશ્કેલી એ છે, કે તમે જ્યારે વ્યકત નહીં કરી રહ્યા હો, ત્યારે તમે એનું દમન કરી રહ્યા હશો.

પહેલી વાત, તમે જો વ્યકત કરી રહ્યા હશો, તો જરૂર કરતાં ઘણું વધારે વ્યકત કરી રહ્યા હશો અને જો તમે વ્યકત નહીં કરી રહ્યા હો, તો તમે એને દાબી રહ્યાં હશો. એ સમજી લો, કે બન્ને વાત ખોટી છે.

અભિવ્યકિતને દાબી રાખવી અને વ્યકત થવા દેવી, બન્ને એક સાથે મદદરૂપ ના થઇ શકે. તમે કદાચ પૂછશો, ''તો પછી આપણે શું કરવું જોઇએ?'' તમને કશું જ કરવાનું કહેવામાં નથી આવ્યું. ફકત તમે છો, તેવા બની રહો.

આધુનિક ગૂઢવાદિ, જે કિ્ષ્નામૂર્તિ સુંદર રીતે કહે છે, જયારે પણ કોઇ ભાવ તમારા ઉપર વર્ચસ્વ જમાવે, ત્યારે એ ભાવથી અલિપ્ત રહીને, જો તમે તમારાં શરીરને હલન-ચલન વગર સ્થિર રાખી શકો, તો તમે એ ભાવમાંથી મુકત થઇ જશો.

એકવાર પણ જો તમારી અંદર કોઇ ભાવનું પૂર આવે અથવા તેનું વર્ચસ્વ તમારી ઉપર છવાઇ જાય, ત્યારે તમે શરીરને સ્થિર રાખી શકો તો તરત જ તમે એ ભાવમાંથી મુકત થઇ જશો. હું એવું નથી કહેતો કે તમારે સતત આ કર્યા કરવાનું છે. ના, એક વાર, ફકત એક જ વાર કરવાનું અને તમે એ ભાવમાંથી મુકત થઇ જશો.

## ઉત્કટતા કામનાં પ્રકારથી સ્વતંત્ર છે

ઉત્કટતા કામ અથવા કામના પ્રકાર સાથે નથી જોડાયેલી. તે અબજો રૂપિયાની કંપની ચલાવવા જેટલી અટપટી હોઇ શકે છે અથવા પરસાળ સાફ કરવા જેટલી સરળ. આ બાબતમાં તે 'શું' છે તે અગત્યનું નથી પણ તે 'કેવી રીતે' તે અગત્યનું છે.

જો તમે કંઇપણ કરી રહ્યા હો, તેમાં સમગ્રપણે અને ઉત્કટતાથી ખોવાઇ જશો તો, તમે ઉત્કટતાનો દોર પકડી લીધો છે.

જે ક્ષણે તમે ઉત્કટતામાં ખોવાઇ જશો, તમે અસ્તિત્વના હોઠ પરની વાંસળી જેવાં બની જશો. જે હવા વાંસળીની અંદર જાય છે તે સંગીત બનીને બહાર આવે છે, કારણ કે તમે અસ્તિત્વની ઉર્જાને પસાર થવાનું એક માધ્યમ બની જાઓ છો. સંપૂર્ણ અને ઉત્કટ બનીને તીરને પોતાના લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડવા માટે ફકત આટલી જ જરૂર હોય છે. પછી એ કંઇ પણ હોય.

## અભિરૂચી વિરુદ્ધ ઉત્કટતા

ઉત્કટતા કોને કહી શકાય? ઉત્કટતા અને રૂચિ વચ્ચેનો ભેદ શું છે?

રૂચિ ઓસરી જઇ શકે છે, પણ ઉત્કટતા નહી. રૂચિ મનમાંથી ઉદ્‌ભવે છે. ઉત્કટત અસ્તિત્વમાંથી આવે છે.

લાંબા અથવા ટૂંકા, પણ થોડાંક સમય પછી તમે તમારી રૂચિથી ધરાઇ જાઓ છો. તીવ્રતાની સાથે એવું છે કે તમારા અસ્તિત્વની તૃષ્ણા છે. તે તમારા બૌદ્ધિક તર્કની પર જાય છે. તીવ્રતા અંતરના ઊંડાણનો અવાજ છે. તમારે તેના માટે જેટલી વધારે રાહ જોવી પડે, તૃષ્ણા એટલી જ વધે છે, આગ એટલી જ વધારે ભડકે છે.

લાઇટ અને લેઝર વચ્ચેનો ભેદ જુઓ. બન્ને એક જ પ્રકારનાં પ્રકાશ કિરણોમાંથી બનેલાં છે. પણ લેઝરનું એક જ લક્ષ્ય પ્રત્યેનું તીવ્ર ધ્યાન, તેના પ્રકાશ કિરણોનાં સંગઠિત સ્વભાવ અને કૉમન ફ્રીકવન્સીમાંથી આવે છે.

તીવ્રતાની આ શકિત લેઝરને ધાતુને પણ બાળીને તેમાં કાણું પાડવાની અગાધ શકિત આપે છે. તેની સાથે જ તે એક  નિયંત્રિત લક્ષ્ય છે. આ બાબત તેને આંખમાંથી મોતિયો કાઢવા જેવું નાજુક કરવાની ક્ષમતા આપે છે.

રણની અંદર જો તમારી પાણીની તરસ ખરેખર તીવ્ર બને તો તમે એક ગ્લાસ પાણી માટે તમારા જીવને દાવ પર લગાડવા તૈયાર થઇ જાઓ છો. જ્યારે આત્મજ્ઞાન માટેની તમારી તૃષ્ણા તીવ્ર બને છે, ત્યારે તમે સત્યનાં સાક્ષાત્કાર માટે તમારા જીવની કિંમત આપવા તૈયાર થઇ જાઓ છો.

**રૂચિ મનમાંથી ઉદ્‌ભવે છે. ઉત્કટત અસ્તિત્વમાંથી આવે છે.**

*એક સુંદર ઝેન વાર્તા :*

*એક વિદ્યાર્થીએ ઝેન શીખવાની ઇચ્છાથી ઝેન ટીચરનો સંપર્ક કર્યો. શિક્ષકે તેને કહ્યું, "એક હાથની તાળીનો અવાજ સાંભળ."*

*વિદ્યાર્થીએ આ માટે ગ્રણ વર્ષ પ્રયત્ન કર્યો, પણ સફળ ના થયો. તેના શિક્ષકનું કહેલું નહીં કરી શકવા બદલ તે હતાશ થઇ ગયો. તે શિક્ષક પાસે રડતો આવ્યો અને કહ્યું, કે તમે જે કહ્યું તું તે નહીં કરી શકવા બદલ મારે જતા રહેવું પડશે.*

*શિક્ષકે કહ્યું 'વધુ એક અઠવાડિયું રાહ જો. સતત ધ્યાનમાં બેસ' વિદ્યાર્થીવધુ એક અઠવાડિયું રહીને ધ્યાન ધરવાનું ચાલુ રાખ્યું. કશું જ પરિણામ ના આવ્યું. શિક્ષકે કહ્યું, 'વધુ પાંચ દિવસ પ્રયત્ન કર.'*

*વિદ્યાર્થી વધુ રહ્યો, છતાંય કંઇ ના થયું. વિદ્યાર્થી હતાશ બનીને મુકત થવા માટેની આજીજી કરવા માંડયો પછી શિક્ષકે કહ્યું "વધુ ગ્રણ દિવસ ધ્યાન ધર. જો તને આત્મજ્ઞાન ના થાય તો, તું આત્મહત્યા કરી લે એ વધારે સારું છે."*

*બીજા દિવસે વિદ્યાર્થીને આત્મજ્ઞાન મળ્યું.*

જ્યારે તમારું આખું અસ્તિત્વ ફકત સત્યને જાણવાની ઉત્કટ ઇચ્છાથી ભડકી રહ્યું હોય, ત્યારે તમે ગુરૂની સૂચનાઓને શોષી લેશો. પરિવર્તનનો જાદુ કામ

**જ્યારે તમે ખાવ, ઉત્કટતાથી ખાવ. તમારું સમગ્ર ધ્યાન અને શક્તિને ખાવા પર કેન્દ્રિત થવા દો.**

કરશો જ. ત્યારે જ તમે તેને સ્વીકારવા તૈયાર હશો. ત્યાં સુધી તે ફક્ત એક રૂચિ છે.

## તમે જે કંઇ પણ કરો તેમાં ઉત્કટ બનો

ધ્યાન પદ્ધતિઓનું ગૂઢ વિજ્ઞાન, તંત્ર, કહે છે કે સત્યને જાણવા માટે એક જ સ્થિતિની આશ્યકતા છે અને તે છે ઉત્કટતા. તમે જે છો અને જે કરો છો, તેમાં સમગ્ર બનો.

પ્રત્યેક ક્ષણમાં ઉત્કટતાથી જીવો અને જીવનનો ખરો સ્વાદ ચાખો. નહીં તો, તમે જીવી નથી રહ્યા. તમે ફક્ત મૃત્યુની રાહ જોઇ રહ્યા છો.

જ્યારે તમે ખાવ, ઉત્કટતાથી ખાવ. તમારું સમગ્ર ધ્યાન અને શક્તિને ખાવા પર કેન્દ્રિત થવા દો. તમારા ધ્યાન અને વિચારોને ભમવા ના દેશો. એવું બધું ના વિચારશો, જેમકે આવતીકાલે તમારે તમારા કામ પર શું કરવાની જરૂર છે અથવા તમારી આવતી રજાઓ ગાળવા તમારે કયાં જવું છે.

તમારી બધી જ ઇન્દ્રીયો દ્વારા ખાવાની મજા લો. તમારાં મોઢામાં ભોજનના સ્વાદને ચાખો અને આંખોથી મિજબાની માણો, ભોજનને પ્રેમથી સ્પર્શ કરો અને તેનો સુંગધ માણો. તમે જ્યારે સંપૂર્ણપણે આ રીતે ખાશો, ત્યારે તમે પ્રત્યેક કોળિયાને માણતા હશો. ભોજન તમને જે જીવંત શક્તિ આપવા માંગે છે, તેને તમે સાક્ષાત રીતે તમારી અંદર ઉતારશો.

જો તમે પાણી પીતા હો, તો તેને તીવ્રતાથી પીઓ. તૃષ્ણા બની જાવ. પાણીની ઠંડકનો તમારા મોમાં, ગળામાં અને અન્ન્નળીમાં અનુભવ કરો. તમારી અંદર જતાં પ્રત્યેક ટીપાને તમને સંતૃપ્તિનો અનુભવ કરાવવા દો.

તામિલ કલાસિક, 'પેરિયા પુરાણમ'માં નયનમારની વાર્તાઓનું વર્ણન છે, જેઓ ભગવાન શિવના પરમ ભકત હતા. તેમાં એવાં અનેક કિસ્સાઓ છે, જેમાં ભકતોએ ભગવાન માટે હાર બનાવવા જેવા સામાન્ય કામો દ્વારા પરમતત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કર્યો હોય. એક ઉદાહરણ છે, ભગવાનના ભકત, ગણનાથ નયનારનું, જે સામાન્ય કાર્યોમાં રચ્યો પચ્યો રહેતો હતો, જેમકે પૂજા માટે ફૂલો ચૂંટવા, મંદિરમાં કચરો અને પોતું કરવાનું અને મંદિરના દીવાઓને પ્રગટાવી રાખવાનાં. ફક્ત આવા સામાન્ય જીવન દ્વારા તે પરમતત્ત્વ સુધી પહોંચ્યો અને 'ગણનાથ' એવા નામને પામ્યો, જેનો અર્થ થાય છે ભગવાન શિવનાં ગણોનો કાર્યકરોનો વડો.

જ્યારે તમે પ્રાર્થના કરો, સાચા અને કુદરતી બનો. તમે જે કંઇ અનુભવો, તે સંપૂણપણે અનુભવો અને તેને દિવ્યશક્તિને અર્પણ કરો. તમે જે અનુભવો છો તેનો અસ્વીકાર કરીને તમારી જાતને છેતરશો નહીં. તમે ભગવાનથી કશું જ છુપાવી નહીં શકો. તે તમને તમે ઓળખો છો તેનાં કરતાં વધારે ઓળખે છે.

ફક્ત તમારી ઉત્કટતા જ નક્કી કરે છે કે તમે જે વસ્તુની શોધમાં છો તે કયારે મળશે. જો ઉત્કટતા સંપૂર્ણ હશે, તો તે તે જ ક્ષણે મળી જશે. જો ઉત્કટતામાં એકસૂત્રતા અને સમગ્રતા નહીં હોય તો તે વધારે સમય લેશે કારણ કે ઉત્કટતાને તે સમયમાં પ્રબળતા મેળવવી પડે છે.

જો તમારી ઉત્કટતા પૂરતી હશે તો પરમતત્ત્વ સુધી પહોંચવામાં સમય નથી લાગતો. તમે કયાં છો અને કોણ

છો તે અપ્રસ્તુત છે. તમે સત્ય સુધી અહીંયાં અને અત્યારે જ પહોંચી શકો છો.

*એક સુંદર વાર્તા :*

*એક ભયાનક ડાકુ હતો, જેનાંથી રાજ્યને ભય રહેતો હતો. મોટી સંખ્યામાં લોકોને લૂટયા પછી તેને પોતાનાં કર્મો પ્રત્યે અજંપો અને અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થવા માંડયો. તેણે એક ગુરૂનો સંપર્ક કર્યો અને તેમને પૂછયું "ગુરૂજી, હું પાપી છું શું મારા માટે કોઇ રસ્તો છે? મને મુક્તિ મળી શકે?"*

*ગુરૂએ ડાકુ સામે જોઇને તેને પૂછયું, કે તે શેમાં પારંગત છે. ડાકુએ જવાબ આપ્યો 'કશામાં નહીં' ગુરૂએ પૂછયું, "કશામાં નહીં? તમે કશાકમાં તો પારંગત હશો?" ડાકુએ લાંબા સમય સુધી વિચાર કરીને કહ્યું, "ગુરૂજી મને ફકત ચોરી કરતાં આવડે છે. મેં જીંદગીભર આ જ કામ કર્યું છે."*

*ગુરૂએ સ્મિત સાથે કહ્યું, "બહુ સારું. હવે તમે એનો જ ઉપયોગ કરશો. એક શાંત જગ્યાએ જઇને તમારા બધાં અનુભવો, વિચારો અને મંતવ્યોની ચોરી કરો. પૃથ્વી પરના બધાં જ ઝાડ, ખડકો અને નદીઓની ચોરી કરો. આકાશમાંથી બધા જ ગ્રહો અને તારાઓની ચોરી કરો. તેમને તમારી અંદરના વિશાળ ખાલીપણામાં ઓગળી નાખો."*

*ડાકુએ સાચા મનથી બધીજ સૂચનાઓનું શબ્દશ: કર્યું. એકવીસ દિવસની અંદર ડાકુને તેના ખરા સ્વભાવનો સાક્ષાત્કાર થયો—તેને સત્યનો સાક્ષાત્કાર થયો. તે આત્મજ્ઞાની બની ગયો.*

## ઉત્કટતા અને ચેતનાની ચાર અવસ્થાઓ

### ચેતનાની ચાર અવસ્થાઓ

જ્યારે તમારી પાસે 'હું' વિષેની સભાનતા અને વિચારો હોય, ત્યારે તમે, અત્યારે જે અવસ્થામાં છો, એટલે, તે જાગૃતાવસ્થામાં છે. આ અવસ્થામાં વિચારો કરતાં 'હું'નો વિચાર વધારે આવતો હોય છે. એટલે તમે તમારા વિચારોને નિયંત્રણમાં રાખી શકો છો.




જ્યારે તમારી પાસે વિચારો હોય છે, પણ 'હું'ની સભાનતા નથી હોતી, ત્યારે તમે સ્વપ્નાવસ્થામાં છો. સ્વપ્નાવસ્થામાં 'હું'ની સભાનતા કરતાં વિચારોનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. એટલા માટે સ્વપ્નાવસ્થામાં વિચારો આવે છે પણ તમે તેને નિયંત્રિત નથી કરી શકતા.

જ્યારે તમારી પાસે 'હું'ની સભાનતા અને કોઇપણ વિચારો નથી હોતા, ત્યારે તમે ગાઢ નિદ્રાવસ્થામાં છો. સામાન્ય રીતે આપણે ફકત આ ત્રણ અવસ્થાઓથી સભાન હોઇએ છીએ – જાગૃત, સ્વપ્ન અને ગાઢ નિદ્રા. ચોથી અવસ્થામાં તમારી પાસે 'હું'ની સભાનતા છે, પણ વિચારો નથી હોતા, એ તૂરીયા અવસ્થા છે.

## ત્રણેય અવસ્થાઓમાં ઉત્કટતા સભાનતા

ઉત્કટતા એટલે તમે જે કંઇ કરો તેની પ્રત્યેક ક્ષણમાં ઉત્કટ બનવું. એટલે તમારે બધી જ અવસ્થાઓમાં તમારી જાત પ્રત્યે સભાન હોવાની જરૂર છે. ત્યાર પછી જ તમે બધી જ અવસ્થાઓમાં ઉત્કટ રહી શકો છો.

અત્યારે તમે કોની સાથે છો, એની સભાનતા ફક્ત જાગૃતાવસ્થામાં જ અનુભવી શકો છો. તમને લાગે છે, 'હું ડોક્ટર છું,' 'હું વકીલ છું,' 'હું એન્જીનીયર છું.' આપણે જે ઓળખ લઇને રહીએ છીએ, તેનાથી સભાન હોઇએ, અને ત્રણેય અવસ્થાઓમાં, ખુશ હોઇએ તો આપણે જાગૃત, સ્વપ્ન અને ગાઢ નિદ્રાવસ્થાનાં દોરને સમજ્યાં કહેવાઇએ. જ્યારે આપણે આ ત્રણેય અવસ્થાઓની દોર પકડી પાડીએ છીએ, ત્યારે એકદમ જ આપણને આ ત્રણેય અવસ્થાઓમાં આપણી ઓળખને મૂર્ત કરી શકીએ છીએ.

કોઇકે મને, પૂછ્યું, ''મને નથી લાગતું કે ગાઢ નિદ્રાવસ્થામાં હું સભાન હોઉ છું.'' તો પછી એ કોણ છે જે પાછા આવીને કહે છે, કે ગાઢ નિદ્રા દરમ્યાન ખૂબ શાંતિ હતી? એ કોણ છે જે યાદ કરીને કહે છે, ''તે અંધકારથી ભરેલું હતું. એવું પ્રતીત થતું હતું કે હું ત્યાં છું જ નહી?'' એ કોણ છે, જે પાછું આવીને આ વિચારને યાદ કરે છે, ''હું ત્યાં બિલકુલ નહોતો?''

જો વ્યક્તિ એ અવસ્થામાં છે જ નહીં તો કોણ ત્રણેય અવસ્થાઓને જોડવા પાછું આવે છે? આપણે ગાઢ નિદ્રાવસ્થામાં હોવાનું નકારી ના શકીએ. આપણે એમાં હતાં, પણ તે અવસ્થામાં આપણી શું ઓળખ છે, તેનાં વિષે આપણે સભાન નહોતાં.

એ સમજો, કે જે વ્યક્તિ આ ત્રણેય અવસ્થાઓથી સભાન છે, તે જાગૃત છે. જો આપણે આ ત્રણેય અવસ્થાઓમાંના વ્યક્તિત્વથી સભાન છીએ, તો આપણે પૂરતાં સભાન છીએ, આપણી શોધ તેનાં લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શકે તેટલી ઉત્કટ છે અને આપણે દીક્ષા અને આશીર્વાદને પાત્ર બનીએ તેટલાં ઉત્કટ છીએ.

જો આપણે આ ત્રણેય અવસ્થાઓથી સભાન નથી થઇ ચૂક્યાં, જો આપણે સમાન ઓળખ સાથે આ ત્રણેય અવસ્થાઓનો અનુભવ નથી કર્યો, તો પછી હવે આપણે આપણી શોધને વધુ ઉત્કટ બનાવવાની જરૂર છે.

ઉત્કટ ત્રણેય અવસ્થાઓમાંથી પોતાના વ્યક્તિત્વને પસાર કરી શકશે. જો એક કે બે વખત પણ તમે તમારી જાગૃતાવસ્થાની ઓળખ સ્વપ્નાવસ્થામાં અનુભવી હોય, તો તમે ઉત્કટ છો.

સ્વપ્નાવસ્થામાં એકદમ ક્યારેક તમને યાદ આવે છે, કે તમે તે અવસ્થામાં સ્વીકારેલા તમારા વ્યક્તિત્વથી પર છો. મેં શોધકોને સ્વપ્નાવસ્થામાં આ અનુભવમાંથી પસાર થતાં જોયા છે. તેઓ સ્વપ્નાવસ્થામાં એકદમ જ જાગૃત અવસ્થાની તેમની ઓળખ સાથે તેઓ જોડાઇ જશે. અને ત્યાર પછી તેઓ સ્વપ્નાવસ્થાનો વિચાર કરશે, ''ઓ, આ તો બહુ નાનું છે. આ તો કંઇ નથી.'

જો તમને તમારા જાગૃતાવસ્થાનાં વ્યક્તિત્વનો અનુભવ સ્વપ્નાવસ્થામાં થયો હોય, તો સમજી લેજો કે તમારાંમાં ઉત્કટતા છે. તમારી શોધ ઉત્કટ છે.

## આત્મ-સાક્ષાત્કાર કેવી રીતે મળે ? મારે એ ગમે તે ભોગે પામવો છે

સમજોઃ પ્રશ્ન શબ્દ છે. શોધ અનુભૂતિ છે.

માણસ એક શોધ તરીકે જનમ્યો છે. બાકીનાં જીવો માણસ કરી શકે છે, તેવી રીતે દિવ્ય શક્તિને પ્રતિબિંબિત નથી કરી શકતાં. માણસ દર્પણ જેવો છે. તેની પાસે દિવ્ય શક્તિને સામે રહીને પ્રતિબિંબિત કરવાનો અથવા તેનાથી અળગા થઇ જવાનો વિકલ્પ છે. માણસ સભાનપૂર્વકની પસંદગી કરી શકે છે, એટલા માટે તેનો વિકાસ થઇ શકે છે. માણસ પોતાનાં વ્યક્તિત્વ દ્વારા દિવ્યતાનો અનુભવ કરવાની પસંદગી કરી શકે છે. અસ્તિત્વમાં બીજા કોઇ જીવ પાસે આ વિકલ્પ નથી.

''હું આત્મ સાક્ષાત્કાર કેવી રીતે મળે ? મારે ગમે તે ભોગે એ પામવો છે...'' જો આ શબ્દો બહાર આવી જાય, જો આ પ્રશ્ન ગહન ઉત્કંઠા સ્વરૂપે બહાર આવી જાય તો પછી તમારે બીજા કશાની જરૂર જ નથી.

ઉકળવા દો. તમારા આખા અસ્તિત્વને આ શોધથી સળગવા દો. એ પૂરતું છે. બીજું કંઇ કરવાની જરૂર નથી. આ ઉકળાટને ઉત્કટતા બની જવા દો.

આ ઉકળાટ થવા દો. આ આગ લાગવા દો. આ ઉત્કટતા રહેવા દો. આ તાકીદને પેદા થવા દો.

અંદરની ઇચ્છાને ઉત્કટતા બનવા દો. સવાલને તમારી તૃષ્ણા-તડપ બની જવા દો. તેને તમારા અહ્મને, તમારી ભીતરની જગ્યાને ખાઇ જવા દો.

લોકો મને પૂછે છે, 'શું તમે ઇશ્વર કૃપાથી સત્યનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે, અથવા તમારા પ્રયત્નોથી અથવા તમારી ઉત્કંઠાથી કર્યો છે?'

**માણસ દર્પણ જેવો છે. તેની પાસે દિવ્ય શક્તિને સામે રહીને પ્રતિબિંબિત કરવાનો અથવા તેનાથી અળગા થઇ જવાનો વિકલ્પ છે.**

હું તેમને કહું છું, કે તમારી અંદર એ શોધ માટેની તલપ હોવી, એજ ઇશ્વર કૃપાની નિશાની છે. ઇશ્વર કૃપા વગર તમારી અંદર એ શોધ માટેની ઇચ્છા જ નહીં જાગે.

એ સમજો, કે આ શોધ, આ તલપ એક બીજ સમાન છે. એ એવા બીજ સમાન છે, જેને કોસલાની અંદર ગુંગળામણ થઇ રહી છે. કોસલાની અંદરનાં જીવનને જ્યાં સુધી ગુંગળામણનો અનુભવ નહીં થાય, ત્યાં સુધીએ ખુલશે નહીં અને વૃક્ષ નહીં બને.

જે ક્ષણે બીજને ઉઘડવાનું મન થાય, જે ક્ષણે એનાંમાં સત્યની શોધની ઝંખના જાગે, ઉત્કટતાથી વૃક્ષ બનાવનું મન થાય, એનો અર્થ એ થાય છે, કે બીજની અંદર રહેલાં વૃક્ષે પોતાની જાતને વ્યક્ત કરવા માંડી છે.

જો તમને એવી અનુભૂતિ થાય છે કે તમને સત્યનો સાક્ષાત્કાર થવો જોઇએ, તો તેનો અર્થ છે, કે તમારી અંદરનાં બુદ્ધે તેમનાં ચક્ષુ ઉઘાડ્યાં છે. તમારી અંદરના બુદ્ધ જાગૃત થવા માંડ્યાં છે. તમારે ફક્ત તમારી આંખો ખોલવાની જરૂર છે!

આ શોધને ચાલવા દો. સવારથી સાંજ સુધી તેને ઉકળવા દો, તમારી ભીતર ગહન અસંતોષ પેદા થવા દો. તમારી ચામડીનાં દરેક છિદ્રને, તમારા શરીરનાં પ્રત્યેક જ્ઞાનતંતુને તે તીવ્રતા સાથે સ્પંદનનો અનુભવ કરવા દો. તેને તમારાં જીવનની બધી જ હતાશાઓને ગળી જવા દો. બની શકે, કે તમને જીવનમાં ઘણું બધું ના મળવાની હતાશાઓ અને દુઃખો હોય. આ એક દુઃખને, પેલા બધાં જ દુઃખોને ગળી જવા દો.

**જો તમને એવી અનુભૂતિ થાય છે કે તમને સત્યનો સાક્ષાત્કાર થવો જોઇએ, તો તેનો અર્થ છે, કે તમારી અંદરનાં બુદ્ધે તેમનાં ચક્ષુ ઉઘાડ્યાં છે.**

*એક સુંદર ઝેન વાર્તા.*

*એક ઝેન વિદ્યાર્થીની, તીવ્રતાથી તેના ગુરૂ પાસે અભ્યાસ કરી રહી હતી, પણ લાંબા સમય સુધી તેને સાચા ધ્યાનનો અનુભવ થતો નહોતો. પૂનમની એક રાતે તે વાસં ઉપર પાણીની બાલદી લઇને જઇ રહી હતી. તેણે બાલદીમાં ચંદ્રનું પ્રતિબિંબ જોયું. એકદમ જ બાંબુ તૂટી ગયો.*

*પાણી બાલદીમાંથી બહાર પડ્યું. ચંદ્રનું પ્રતિબિંબ અદ્રશ્ય થઇ ગયું અને તેની સાથે તેનો અહંકાર પણ. જો શોધ ઉત્કટ હશે, તો તે તમારા અહંકારમાંથી રસ કાઢી નાખશે. લીલું ઘાસ સૂકું બની જાય છે. સૂકા ઘાસને બાળવા એક જ દીવાસળી પૂરતી છે. પરમ સત્યનો અનુભવ પળ વારમાં, સામાન્ય ઘટના દ્વારા થઇ શકે છે.*

એટલે સમજો, આ શોધને તમારા સવાલને 'સત્યનો સાક્ષાત્કાર કેવી રીતે થાય? મારે ખૂબ ઉત્કટતાથી તેનો અનુભવ કરવો છે,' આ તલપને તમારાં બધાં દુઃખો, હતાશાઓ, તમારી બીજી બધી ઇચ્છાઓ, અને જીવનનાં વિષયની ચિંતાઓને બાળી નાખવા દો.

તેને થવા દો, અને એકદમ જ તમે જોશો, કે એ તલપ અચાનક જ અદ્રશ્ય થઇ જાય છે, તે હોતી જ નથી. જ્યારે એ તલપ અદ્રશ્ય થઇ જાય છે, ત્યારે તમને સત્યનો સાક્ષાત્કાર થઇ ગયો હોય છે. તમે જેને શોધતાં હતાં, તેને તમે મેળવી લીધું હોય છે.

## ઉત્કટતા તમને પરમતત્ત્વ સુધી પહોંચવા માટે તૈયાર કરે છે

### દીક્ષા

ઉપનિષદો, જે ઋષિ મુનિઓનાં સાક્ષાત્કાર રૂપે રચાયેલાં આપણાં પ્રાચીન વૈદિક ગ્રંથો છે, એમ કહે છે, કે જે વ્યક્તિએ દીક્ષા લીધી છે, તેનાં માટે તો આખો સંસાર સ્વર્ગ સમાન છે. 'દીક્ષા' શબ્દને સમજો. તેનો અર્થ કોઇ પૂજા-વિધિ નથી થતો.

દીક્ષા એટલે તમારી અંદર થતો ત્વરિત અનુભવ, અથવા સાક્ષાત્કાર. એટલે એક એવો અનુભવ જેમાં તમારી સમક્ષ જ્યારે ગુરૂ સત્યને વ્યક્ત કરે છે, અને તમને તરત જ એવું લાગે છે, કે ''હે ભગવાન! તે જે કહી રહ્યાં છે, તે સાચું છે. હું હંમેશા આ પ્રમાણે જ વિચારતો હતો. તેમણે તેને યોગ્ય રીતે વ્યક્ત કર્યું છે,'' આ જ દીક્ષા છે. જો તમને એવું લાગે, કે હું જે બોલી રહ્યો છું, તે તમે હંમેશાં વિચારતાં હતાં, અને હું તેને શબ્દોમાં વ્યવસ્થિત રીતે મૂકી રહ્યો છું, તો તમને દીક્ષાનો અનુભવ થયો કહેવાય.

એ સમજવા વિનંતી છે, કે પૂરી તૈયારી થયા પછી જ અને જ્યારે તમે ખૂબ ઉત્કટતાની અવસ્થામાં હો, ત્યારે જ ગુરૂએ ઉચ્ચારેલા સત્યનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

જ્યારે ગુરૂ કહે કે હવે વધારે શોધ કરવાની જરૂર નથી અને હમણાં જ તમારી જાતને મુક્ત કરો, તમે એ ત્યારેજ કરી શકશો જ્યારે તમે પૂરતી શોધ કરી હશે અને ઉત્કટતાનું સર્જન કર્યું હશે. આ એક પરસ્પર વિરોધી બાબતોને સમર્થન કરતું કથન છે.

ઉત્કટતાનું સાચું વલણ પેદા કરવું, એ આની પદ્ધતિ છે. ખરેખર જો તમારાંમાં ઉત્કટતાની શક્તિ હશે, તો તમારાંમાં આપમેળે જ ખરું સાંભળવાની ક્ષમતા હશે. તમે ફક્ત એક ઝલક ઝડપવા માટે રાહ જોતાં હશો. તમે માત્ર સાંભળવા માટે જ રાહ જોઇ રહ્યાં હશો. તમે માત્ર ગ્રહણ કરવા માટે ઉત્સુક હશો.

એટલા માટે જ ગુરૂઓ વર્ષોનાં વર્ષ સુધી ફરી ફરી ને એક જ વાત કહેતાં હોય છે. મેં ફક્ત થોડાં વર્ષો પુર્વે બોલવાનું શરૂ કર્યું છે. બુદ્ધ ચાલીસ વર્ષ સુધી બોલતાં રહ્યાં, પણ સંદેશ એક સરખો જ હતો. તેમનો પહેલો અને છેલ્લો બોધપાઠ લગભગ સરખાં જ છે.

તો તમે વિચારશો કે, હજારો અનુયાયીઓ રોજ બેસીને એનો એ જ બોધપાઠ કેમ સાંભળ્યા કરે છે. કારણ કે, સાક્ષાત્કાર તમે ઉત્કટતાની શક્તિમાં હો ત્યારે જ થાય છે. તે ઉત્કટતા સાથે જ થાય છે. તમે બસ જ્યોતને પકડી લો છો અને સાક્ષાત્કાર થઇ જાય છે.

## ગહન આધ્યાત્મિક અનુભવ

### આધ્યાત્મિક અનુભવ માટેની જરૂરતો

આધ્યાત્મિક અનુભવ માટે બે શરતો પૂરી થવી જરૂરી છે. પહેલું, કે તમે સંપૂર્ણ રીતે મુક્ત હોવા જોઇએ અને તમારી આજુબાજુનાં વાતાવરણમાં સમાવવાં તૈયાર હોવા જોઇએ. બીજું છે, તીવ્ર શક્તિનું ક્ષેત્રમાં હોવા જોઇએ.

ક્યારેક જો તમે મુક્ત હો છો, પણ તીવ્ર શક્તિનાં ક્ષેત્રમાં નથી હોતા, તો તમારા અહંકારનાં તૂટવાની શરૂઆત નથી થતી. પ્રથમ આધ્યાત્મિક અનુભવ નારિયેળને તોડવા સમાન છે. પહેલીવાર તોડ્યા પછી બાકીનું નાળિયેર તોડતા વાર નથી લાગતી. પ્રથમવાર તોડવા માટે તીવ્ર આધ્યાત્મિક શક્તિનાં ક્ષેત્રની જરૂર હોય છે.

**આધ્યાત્મિક અનુભવ માટે તમે સંપૂર્ણ રીતે મુક્ત હોવા જોઇએ અને તીવ્ર શક્તિનું ક્ષેત્રમાં હોવા જોઇએ.**

આ બે વસ્તુઓ દ્વારા હું મારાં પહેલા આધ્યાત્મિક અનુભવ સુધી પહોંચ્યો હતો. હું મુક્ત હતો અને મારી આજુબાજુનાં વાતાવરણમાં સમાવવા તૈયાર હતો અને હું અરૂણાચલની તીવ્ર શક્તિના ક્ષેત્રમાં હતો. નસીબજોગે હું પર્વતની સુંદરતા તરફ આકર્ષાયો હતો. સામાન્ય રીતે, તમે રોજ કોઇ પર્વત, નદી અથવા મહાસાગર જોતા હો તો તમે તેને સહજતાથી લઇ લેશો. મેં ક્યારેય પર્વતને સહજતાથી નહોતો લીધો. મેં ક્યારેય વિચાર્યું નહોતું, કે મને તેનાં વિષયમાં ખબર છે. હું સતત મુક્ત અને ભળી જવા તૈયાર હતો.

એ સમજો, હંમેશા મુક્ત અને ભળી જવા તૈયાર હોવું, એટલે તેને રોજ સવારમાં તાજગીવાળી આંખોથી જોવું અથવા 'ખુલ્લા થવું અને ઊપલબ્ધ હોવું' આપણે ઘણી વખત આપણી જાતને સમાજથી એકદમ વિમુખ કરી દઇએ છીએ.

ક્યારેક આપણે કોઇ નિર્ણય, કોઇ તારણ અથવા સમજણ પર આવી જઇએ છીએ, અને ત્યાર પછી, પરિણામ જોઇને આપણે ક્યારેય આપણી સમજ અથવા આપણાં પ્રયત્નને સુધારતા નથી.

પ્રત્યેક દિવસ અરૂણાચલ પર્વત મારાં માટે જીવંત હતો. રોજ તે ક્યારેય ગઇ કાલે જોયેલો જૂનો-પુરાણો પર્વત નહોતો. મારી દિનચર્યા ખૂબ વિચિત્ર હતી. સવારમાં જાગીને હું મારી આંખો નહોતો ખોલતો. હું ઉમરાની દિવાલનાં આધારે ધીમે-ધીમે મારાં ખંડમાંથી

બહાર આવતો. હું બહાર આવીને એવી જગ્યાએ ઊભો રહેતો, કે જ્યાંથી પર્વત જોઇ શકાય છે, તેની મને ખબર હતી. ત્યાર પછી જ હું આંખો ઉઘાડતો, જેથી કરીને સવારમાં સૌથી પહેલી જેનાં ઉપર મારી નજર પડતી, એ તે પર્વત હતો.

કોઇ રીતે મારાં ભાઇઓને ખબર પડી ગઇ હતી, કે સવારમાં સૌથી પહેલાં મને એ પર્વત જોવાની ઇચ્છા હતી. તેઓ મને ચિડાવવાની મજા લેવા માંગતા હતાં. જ્યારે તેમને ખબર પડતી કે હું પથારીમાંથી ઉઠીને ધીમે-ધીમે ચાલી રહ્યો છું, તો તેઓ મારી સામે આવીને ઊંભાં રહેતાં.

જો હું આંખો ઊઘાડીને પર્વતને બદલે તેમના મોઢાં જોઇ લેતો તો હું પાછો જઇને સૂઇ જતો. હું અડધો કલાક સૂઇને પાછો ઊઠીને ધીમે-ધીમે પર્વત જોવા માટે ચાલતો અને મારી આંખો ઊઘાડતો. સૌ પ્રથમ એ પર્વત જોઉં પછી જ હું મારી દિનચર્યાનો આરંભ કરતો.

કદાચ વિચિત્ર અને અંધશ્રદ્ધાળુ લાગશે, પણ મને હંમેશા એવું લાગતું કે મેં આ પર્વતનાં કારણે અને આ પર્વતમાં દિવ્યતાનો અનુભવ કરી ચુકેલી વ્યક્તિઓએ જે શક્તિનું ખેંચાણ હતું તેના કારણે જ જન્મ લીધો છે અને આ શરીર ધારણ કર્યું છે.

તામિલ ભાષામાં એ પર્વતનું વર્ણન કરતી બહુ સુંદર પંક્તિઓ છે, જેમાં કહ્યું છે, કે ''આ પર્વત આંતરજ્ઞાન પામેલી વ્યક્તિઓને પોતાનાં તરફ આકર્ષે છે. આ પર્વત પૃથ્વીનાં અંતરજ્ઞાન પામેલાં જીવોને તો આકર્ષે જ છે, પણ બીજા ગ્રહો અને વિશ્વોનાં જીવોને પણ પોતાનાં તરફ આકર્ષવા માટે તેને ખાસ માન આપવામાં આવે છે. મેં ક્યારેય એ પર્વતને સહજ રીતે લીધો જ નહોતો. તે એક સદા જીવંત અસ્તિત્વ હતો.

## દિવ્ય તત્ત્વ સાથેની મુલાકાત

*એક દિવસ હું ધ્યાન ધરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો હતો. તે દિવસે પૂર્ણિમા હતી અને જેમ સૂર્ય અસ્ત થઇ રહ્યો હતો તેમ ચંદ્રનો ઉદય થઇ રહ્યો હતો. હું અરૂણાચલ પર્વતનાં એક પત્થર ઉપર બેઠો, રમણ મહર્ષિનાં અનુયાયી, આંતરજ્ઞાની ગુરૂ, અન્નામલાઇ સ્વામિગલે ભણાવેલ ધ્યાન પદ્ધતિ દ્વારા ધ્યાન ધરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો હતો.*

*પત્થર ઉપર બેસીને હું, 'હું'નો ભાવ ક્યાંથી પ્રગટ થાય છે, તેને શોધવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો હતો. તે દિવસે હું વિશેષ રીતે, ઘણાં લાંબા સમય સુધી બેસીને તેનું ઉદ્‌ભવ સ્થાન શોધવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો હતો.*

*એકદમ જ કંઇક થયું અને મને એવું લાગ્યું કે જાણે હું ક્યાંક અંદર ખેંચાઇ રહ્યો છું. હું બંધ આંખે બેઠો હતો, પણ મેં સ્પષ્ટતાથી અંદર કંઇક ઉઘડતું જોયું. હું મારી આજુબાજુ પૂરાં ૩૬૦ અંશે જોઇ શકતો હતો. મારી આંખો બંધ હતી, છતાંય હું પૂરાં ૩૬૦ અંશે જોઇ શકતો હતો, બધી જ દિશાઓમાં જે કંઇ પણ થઇ રહ્યું હતું – આગળ, આજુબાજુ, પાછળ, ઉપર અને નીચે, બધું જ જોઇ શકતો હતો.*

*એટલું જ નહોતું કે હું જોઇ શકતો હતો, પણ હું ખૂબ જ સ્પષ્ટ રીતે અને એટલી જ તીવ્રતાથી મારી અંદરની જીવંત અવસ્થાને અનુભવી શકતો હતો, હું એ અનુભવી શકતો હતો, કે હું જે પણ જોઇ શકું છું, તે સર્વમાં જીવંત છું.*

*મારી આજુબાજુ જે કંઇ હતું તે બધું જ હું જોઇ શકતો હતો. જેમકે – છોડ, પત્થરો, ઝાડ અને*

*બીજું બધું જ – હું બધામાં જીવંત છું તેવો અનુભવ કરી શકતો હતો. જેવી રીતે તમને બધાને તમારી અંદરનાં જીવનનો અનુભવ થાય છે, તેવી જ રીતે મને એવું લાગ્યું કે હું સઘળા બ્રહ્માંડ અને સઘળી સૃષ્ટિ સાથે જીવંત છું.*

*અત્યાર સુધી હું ફક્ત એક શરીર હતો. એ પછી મને એ સમજાયું કે, હું શરીર પણ છું. સમજો, એવું લાગ્યું કે, "હું શરીર પણ છું."*

એ બહુ ઊંડો અનુભવ હતો. જો એ ફક્ત એક શબ્દ અથવા કલ્પના હોત, તો એ આંતરમન ઉપર આટલો મોટો પ્રભાવ ના પાડી શકત. તે એક ઉત્કટ જાગૃત અનુભવ હતો.

તમે જોશો, કે હવે તમને એ જ્ઞાન થશે કે તમે તમારી ચામડીની અંદર છો. હવે તમે કંઇ પણ સાંભળશો, જ્યાં સુધી એ તમને વ્યગ્ર ના બનાવે ત્યાં સુધી સાંભળશો. એ સહજ છે કે તમને તમારું રક્ષણ કરતાં આવડે છે, કારણ કે તમે તમારાં શરીરની અંદર જીવંત છો અને આ તમારો જાગૃત અનુભવ પણ છે.

ગમે તેટલા માણસો ભલે તમને શીખવાડે કે તમે ફક્ત શરીર જ નથી, તમે ફક્ત તેમને સાંભળશો, પણ તેમને તમારા ઉપર પ્રભાવ નહીં પાડવા દો! કારણ કે તમારો જાગૃત અનુભવ તમારું શરીર છે.

મારો અનુભવ, કે 'હું આ સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ છું.' મારું સત્ય બની ગયું. એટલા માટે જ હું એને અનુસરીને જીવવા લાગ્યો.

લોકોને નવાઇ લાગે છે, કે આટલી નાની ઉંમરમાં હું આટલી શક્તિશાળી અને ઉત્કટ જીંદગી જીવ્યો. તેમને લાગે છે, કે આ ખૂબ જ અઘરું અને કલ્પી ના શકાય એવું છે. એ તમારી કલ્પનાની બહાર છે, કારણ કે એ તમારો જાગૃત અનુભવ નથી. એ મારા માટે સહેલું હતું, કારણ એવો અનુભવ કરવો કે આખી સૃષ્ટિ હું છું, એ એક ખૂબ જ નક્કર અનુભવ બની ગયો હતો.

## બુદ્ધની ઉત્કટતા

બૌદ્ધ ધર્મનાં પ્રબુદ્ધ ગુરૂ અને સંસ્થાપક ગૌતમ બુદ્ધની કથાને જુઓ. તેમણે છ લાંબા વર્ષ સુધી શોધ ચાલુ રાખી. તેમણે અનેક પથ અજમાવી જોયા, પણ તે સર્વમાં સુંદર વાત તો એ છે, કે દરેક પ્રયત્નમાં તેમણે તેમનાં સમગ્ર અસ્તિત્વને સમાવી દીધું હતું.

તેમણે જેને પણ અનુસરવાનો નિર્ણય લીધો, તેને સંપૂર્ણ અને અફર ઉત્કટતાથી અનુસર્યા તેમણે અનેક પદ્ધતિઓ, જેમકે ઉપવાસ, સતત તપસ્યા, ભગવાનનાં નામનો ઉચ્ચાર વગેરે, અજમાવી જોઇ. તેમણે શક્ય તેવી બધી પદ્ધતિઓ અજમાવી જોઇ, પણ કશું પરિણામ ના આવ્યું.

*તેમની શોધ દરમ્યાન, એક શિક્ષકે તેમને ત્રણ મહિનાં સુધી રોજ ચોખાનો એક જ દાણો ખાવાનો કહ્યો. બુદ્ધે નિષ્ઠાપૂર્વક તેમની સૂચના માની. તેમનાં હાડકાં દેખાવા લાગ્યાં હતાં અને તેઓ ખૂબ જ અશક્ત બની ગયાં હતાં.*

*એક દિવસ તેઓ નદીમાં નહાવાં ગયાં. તેઓ એટલા બધા અશક્ત થઇ ગયાં હતાં, કે તેઓ તેમનાં પગ પણ ખસેડી નહોતાં શક્તાં અને નદીની લહેરો તેમને વહેવડાવીને લઇ જઇ રહી હતી. તેમણે એક ઝાડની ડાળી પકડી લીધી અને તેનાં ઉપર લટકી રહ્યાં. તે વખતે તેમને એકદમ જ તેમનાં બધાં*

*જ પ્રયત્નોની વ્યર્થતાનું જ્ઞાન થયું. તેઓ શરીરને ત્રાસ આપી રહ્યાં હતાં, પણ તે દરમ્યાન તે કશું મેળવી નહોતાં શક્યાં. તેમનાં શરીરની શક્તિ જતી રહી હતી.*

*તેમને એ વાતની ઘેરી હતાશા હતી, કે તેઓ આંતરિક દુનિયામાં કશું મેળવી નહોતાં શક્તાં અને બહારની દુનિયામાં તેમને બધું અર્થહીન લાગતું હતું.*

*તેઓ નદીમાંથી બહાર આવીને ઝાડ નીચે બેઠાં. તેઓ હતાશ હતાં, પણ બુદ્ધની હતાશા અને સામાન્ય હતાશા વચ્ચે તફાવત એ હતો, કે તેઓ હતાશામાં પણ સંપૂર્ણ અને ઉત્કટ હતાં.*

*તેમનામાં આશાનો એક કણ પણ નહોતો. તેમણે બધાં પ્રયત્નો બંધ કરી દીધાં હતાં. કશું મેળવવાની આશા નહોતી રહી.*

*એવું કહેવાય છે, કે તે રાત્રે સૂવાની તૈયારી કરીને તેમણે આકાશ સામે જોયું, અને તેમને નિર્વાણ મળી ગયું.*

જેનાં દ્વારા બુદ્ધ નિર્વાણને પામ્યાં એ હતી ઉત્કટતા. આપણાંમાંથી કેટલાય લોકો એવું માને છે, કે તેઓ બધું જ કરી રહ્યાં છે પણ કશું પરિણામ નથી આવતું. થોડીક ભીતરમાં ઊંડે નજર કરીને જુઓ કે તમે તમારી તૃષ્ણા અને શોધમાં કેટલાં એકાગ્ર છો. તમે જે પણ શોધી રહ્યાં હો, તમારી શક્તિઓને સંપૂર્ણ રીતે એકસૂત્રિત બનાવો અને આગળ વધો. ત્યાર પછી તમને આખી સૃષ્ટિ તમારી સમક્ષ સંપૂર્ણ રીતે ઉઘડતી દેખાશે.

## મારી ગહન આધ્યાત્મિક અનુભવ માટે ની ઉત્કટતા

મેં મારા ઊંડા આધ્યાત્મિક અનુભવનો ઉલ્લેખ કર્યો હતો, જ્યાં મને સૃષ્ટિ સાથે એકરૂપતાનો અનુભવ થયો અને ૩૬૦ અંશમાં મને મારી આજુબાજુનાં બધાનો અનુભવ થયો. કેટલા બધાં લોકો, કેટલી વિવિધ પ્રકારની ધ્યાન-પદ્ધતિઓનું આચરણ કરે છે. શું તફાવત છે, શું કારણ છે, જેનાં લીધે એક નાનાં છોકરાને એ અનુભવ થયો?

હું કહી શકું, કે એક મહત્ત્વનું કારણ એ હતું, કે મારી અંદરનો સમગ્ર અવકાશ આ પદ્ધતિથી જાગૃત થવા અને ઉઘાડવાં તૈયાર હતો. મારી સભાનતા વગર હું સતત ગુરૂઓની ઊંચી ઉત્કટતા અનુભવતો.

જુઓ, ખાસ કરીને નાની ઉંમરમાં, તમને જે કોઇ પ્રેરણા આપે અથવા તમારા ઉપર પ્રભાવ પાડે, તે તમારી આંતરિક દુનિયાનો હીરો બની જાય છે. આ મહાન ગુરૂઓનો મારાં ઉપર એટલો બધો પ્રભાવ હતો, કે પ્રત્યેક પરિસ્થિતિમાં હું વિચારતો, જેમકે, 'આ મહાન ગુરૂઓની વર્તણુંક કેવી હોય છે?' દાખલા તરીકે, મને કોઇ બીક હોય તો હું યાદ કરતો અન્નામલાઇ સ્વામિગલ આ બીકનો સામનો કેવી રીતે કરશે? તેમને કંઇ પડી નહીં હોય. તેઓ અંતરજ્ઞાની છે. મારે પણ તેવા બનવું છે.

અંતરનો અવકાશ આ મહાન ગુરૂઓ દ્વારા એટલો બધો પ્રેરિત અને પ્રભાવિત હતો, કે મારાં જીવનમાં કોઇ પણ પગલું ભરતાં પહેલાં હું વિચારતો, ''તેઓ કેવી રીતે વર્તશે? મને પણ એવું કરવા દે.'' અંતરનો અવકાશ નાની ઉંમરમાં એટલો નિર્મળ હતો, કે તે ગુરૂઓ સિવાય મારાં બીજાં કોઇ આદર્શો નહોતાં. દરેક પગલે હું વિચારતો હતો, ''તેઓ કેવી રીતે વર્તશે? મારે પણ તેવું જ કરવું છે

– તે કરશે. હું પણ તેવી જ રીતે કરીશ.''

હું અરૂણાચલ પર્વતની પ્રદક્ષિણા કરવા જતો હતો. પર્વતની પરિક્રમાનો વિસ્તાર ૧૨ કિલોમીટરથી પણ વધારે છે. હું મોડી રાત્રે જતો હતો. જ્યારે મને થોડી બીક લાગતી, હું કહેતો, ''અન્નામલાઇ સ્વામિગલ કેવી રીતે વર્તી શકે? તેઓ બીકની પરવા નહીં કરે. તો પછી મારે પણ એવા બનવું જોઇએ.''

## સ્મશાનમાં ચાલવું

હું તમને એક બનાવ વિષે વાત કરું.

*એક રાતે હું પર્વતની પરિક્રમા ફરતો હતો, ત્યારે ઘોઘમાર વરસાદ વરસતો હતો. ઘોઘમાર વરસાદ, ગર્જના અને વિજળીઓ જોઇને મને થોડી બીક લાગી. તરત જ મેં વિચાર કર્યો, 'અન્નામલાઇ સ્વામિગલ કેવી રીતે વર્તશે? તેઓ ચિંતા ના કરત. મારે પણ તેવું જ કરવું જોઇએ.'*

*હું પરંપરાગત સ્મશાનગૃહમાંથી ચાલી રહ્યો હતો. હિંદુસ્તાનમાં અગ્નિદાહ અને દાટવાની ક્રિયા એક જ જગ્યાએ થાય છે. હું તેમાંથી પસાર થઇ રહ્યો હતો, કારણ કે પર્વતની ચોતરફ ફરતાં ફરતાં રસ્તો તે સ્મશાનગૃહમાંથી જાય છે.*

*અચાનક મેં એક કૂતરાને કશાંકને બચકાં ભરીને ખાતો જોયો. હું નજીક ગયો, એટલે એ કૂતરો મને ભસવા લાગ્યો. ભય લાગવા માંડ્યો એટલે મેં વિચાર્યું, ''અન્નામલાઇ સ્વામિગલ કેવી રીતે વર્તી શકે? તેઓ ધ્યાન નહીં આપે. મારે આગળ વધવું જોઇએ.'' હું આગળ વધવા માંડ્યો. હું આગળ વધવા માંડ્યો એટલે કૂતરાને બીક લાગી અને તે ભાગી ગયો.*

*જ્યારે હું નજીક પહોચ્યોં તો મેં જોયું, કે તે એક માનવ શબ હતું જેને પૂરી રીતે દાટવામાં નહોતું આવ્યું. તે વરસાદને લીધે બહાર આવીને રસ્તા ઉપર પડ્યું હતું. કલ્પના કરો, એક બાર–તેર વર્ષનો છોકરો, એકલો, મધરાતે માથા વગરનું શબ જુએ, કારણ કે માથું કૂતરાનાં મોઢામાં હતું.*

*ભયની શરૂઆત તો થઇ પણ તે મારાં અસ્તિત્વને સંપૂર્ણપણે ઘેરી પણ ના શક્યો. જેવો ભયનો પહેલો વિચાર આવવાનો શરૂ થયો કે તરત જ મેં તીવ્ર સભાનતા સાથે વિચારવા માંડ્યું, ''અન્નામલાઇ સ્વામિગલની અત્યારે શું પ્રતિ ક્રિયા હોત? તે બાજુમાંથી પસાર થઇને આગળ વધી જાત.''*

*મેં ચાલવાનું ચાલું રાખ્યું. બસ હું બીજે રસ્તેથી આગળ ચાલ્યો. મેં પાછું વળીને જોયું પણ નહીં ભયનો અનુભવ પરપોટા જેવો હતો, અને જેની શરૂઆત થવાની તૈયારી હતી, એ ઉઘડીને મારાં શરીર સુધી પહોંચ્યો પણ નહીં. ભયથી શરીરનું તપી જવું અથવા ધ્રૂજવું પણ થયું જ નહીં. તે બસ શમી ગયું.*

અંદરની પૂરી સૃષ્ટિ તીવ્રતાથી તૈયાર થઇ ગઇ હતી. એજ કારણ છે, કે ફક્ત એક નાનકડી પ્રેરણાએ મને એ અનુભવમાં મૂકી દીધો. આને હું ''જીવન મુક્તિ'' કહું છું.

## ઉત્કટ, નિર્દોષ આંતરિક અવકાશ

તમે ગુરૂનાં હાવભાવ પ્રમાણે જીવો છો, ત્યારે તમે

**તમે ગુરૂનાં હાવભાવ પ્રમાણે જીવો છો, ત્યારે તમે જીવનમુક્તિ અનુભવો છો.**

જીવન મુક્તિ અનુભવો છો. જ્યારે પણ મારી અંદરની દુનિયામાં કોઇ પણ વિચાર આવતો, પછી ભલે એ કપડા સંબંધી હોય, ખાવાના અથવા ગમે તેનો હોય, સૌથી પહેલાં હું વિચારતો, 'અન્નામલાઇ સ્વામિગલ કેવી રીતે વર્તશે? એમને કોઇ ઇચ્છા તો નહીં જ હોય. તો પછી તેનાં વિષયે ભૂલી જવું જોઇએ!'

મને જ્યારે ધ્યાન ધરવાનું અથવા પર્વતની પરિક્રમાં કરવાનું આળસ આવતું, ત્યારે હું વિચારતો, 'અન્નામલાઇ સ્વામિગલ કેવું વિચારી શકે? તેઓ આ પરિસ્થિતિમાંથી કેવી રીતે પસાર થશે? તેમને આળસની તો નહીં જ પડી હોય. તેઓ તો ઊઠીને ધ્યાન ધરવા બેસી જાત. એટલે, એ પ્રમાણે જ કરવું જોઇએ.' આવી જ રીતે, દિવસથી રાત સુધી સતત આ ગુરૂઓ મારાં માર્ગદર્શક બની ગયાં હતા. તેઓ મારાં જીવનનું કેન્દ્રબિંદુ બની ગયાં હતા.

*એક વખત મેં અન્નામલાઇ સ્વામિગલને પૂછ્યું હતું, ''મેં મારાં સ્વપ્નમાં દેવીને જોયાં. તમે પણ તેમને સ્વપ્નમાં જુઓ છો?'' અન્નામલાઇ સ્વામિગલે જવાબ આપ્યો, 'ના, મને સ્વપ્ન નથી આવતાં.' હું ચકિત રહી ગયો. 'તમને સ્વપ્ન નથી આવતાં! તો મને સ્વપ્ન ક્યાંથી આવી શકે!''*

તે રાત્રે, મેં મારી જાતને કહ્યું, 'હવે કોઇ સ્વપ્ન નહીં આવે. અન્નામલાઇ સ્વામિગલે કહ્યું છે, 'સ્વપ્ન ના આવવાં જોઇએ' એટલે મને સ્વપ્ન ના આવી શકે. તમને નવાઇ લાગશે, તે રાત્રે જ્યારે કોઇ સ્વપ્નની શરૂઆત થવા માંડી, ત્યારે મેં સ્પષ્ટ રીતે સ્વપ્નની અંદરથી કહ્યું, ''ના, અન્નામલાઇ સ્વામિગલને સ્વપ્ન નથી આવતાં. મને કેવી રીતે સ્વપ્ન આવી શકે?''

એ સ્વપ્ન અદ્રશ્ય થઇ ગયું. અંદરની સૃષ્ટિ એટલી વ્યવસ્થિત, નિર્દોષ અને સ્પષ્ટ હતી, કે આ બસ, બની ગયું.

મને ઠંડી લાગતી અથવા કોઇ પણ અનુભૂતિ થતી, તો હું યાદ કરતો, ''અન્નામલાઇ સ્વામિગલ કેવી રીતે વર્તી શકે? તેઓ પરવા નહીં કરે. તો પછી પરવા કરવાની જરૂર નથી. બસ મારી અંદર બીજાં કોઇ પ્રશ્નો અથવા દલીલો નહોતાં.

## જીવંત મુક્તિનો સંદેશ - ગુરુ કેમ વર્તશે?

તમે પણ આ સરળ અને સબળ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી શકો છો. એ એટલી સરળ છે, કે તમારું મન છટકવાનું કોઇ બહાનું નહીં શોધી શકે.

કોઇ પણ પરિસ્થિતિમાં તમારી જાતને પૂછો, 'ગુરૂજી કેવો પ્રતિસાદ આપશે? ગુરૂજી આ પરિસ્થિતિનો સામનો કેવી રીતે કરશે? તમે પણ એ પ્રમાણે કરો. તમે જોશો કે એક નવો દરવાજો ઉઘડે છે. આને હું 'જીવન મુક્તિ' કહું છું. તમને બીજાં કશાની જરૂર નથી. આ એક વસ્તુ પૂરતી છે.

તમે વિચારોમાં બેઠા હો, ત્યારે પણ તમારા મનને પૂછી જુઓ, 'જો ગુરૂજી આવી રીતે બેઠાં હોત, શું કરત ? સ્વાભાવિક રીતે જ મૌન, તો પછી તમે કેમ વિચારી રહ્યાં છો? શાંત રહો,' બસ બીજું કંઇજ નહીં.

જો તમારું મન કહે, ''ના, ના, મને ખબર છે. આ સાચું છે. મને આ ખબર છે, પણ એ વધારે પડતું છે. તો પછી વિચારો, 'જો ગુરૂજીનું મન આ પ્રમાણે કહે, તો તેઓ કેવી રીતે વર્તી શકે?' તેમણે તે જ ક્ષણે મનને

ખતમ કરી દીધું હોત! બસ એકદમ સ્પષ્ટ રહો.

જીવન મુક્તિનો આ એક સંદેશો લઇ લો અને તેને તમારી અંદર જીવંત બનવા દો. સમજો, મેં મારી દસ વર્ષની ઉંમરથી, જ્યારે હું અન્નામલાઇ સ્વામિગલથી પ્રેરિત અને પ્રભાવિત હતો, ત્યારથી આ પદ્ધતિને આચરણમાં મૂકી છે. મને ત્યારે એ જાણ પણ નહોતી કે આ ધ્યાન-પદ્ધતિ છે.

એ આમ જ શરૂ થઇ ગયું, 'અન્નામલાઇ સ્વામિગલ આ પરિસ્થિતિમાં કેવી રીતે વર્તશે?

હું નાનો છોકરો હતો ત્યારે મેં મારાં ઘરમાં ઘણીવાર મારાં ભાઇઓ અને કુટુંબીજનોને કશાકમાં પોતાના ભાગ માટે લડતા જોયા છે, અને હું વિચારતો, ''અન્નામલાઇ સ્વામિગલ કેવી રીતે વર્તશે? તેમને કંઇક પડી ના હોત! છોડો, તેમને બધું લેવા દો.' બસ.

## ગુરૂ સાથનો સાચો સંબંધ

ખરી રીતે, હું આને ગુરૂ સાથેનો સાચો સંબંધ કહું છું. ગુરૂ સાથેનો સંબંધ એટલે કોઇ પૂંજા-વિધિ કરવી, ફૂલ અર્પણ કરવા, અથવા તેમની ભક્તિ કરવી એ નથી.

જ્યારે તમે ગુરૂથી સંપૂર્ણ રીતે પ્રભાવિત થાવ છો, ત્યારે સંબંધ બંધાય છે. જ્યારે કંઇ પણ આવી પડે, જેમકે, ભય અથવા અસલામતિ અથવા લોભ અથવા ક્રોધ, ત્યારે બસ જુઓ, 'ગુરૂજી કેવી રીતે વર્તી શકે?' તે બધું અદ્રશ્ય થઇ જશે.

હું ઘણીવાર લોકોને કહું છું, કે ગુરૂ સાથે ગાઢ સંબંધની અનુભૂતિ પૂરતી છે. તમને બીજા કશાની જરૂર નથી. તે માત્ર તમારો સામાન્ય સંબંધ નથી. સામાન્ય

**તમે ગુરૂથી સંપૂર્ણ રીતે પ્રભાવિત થાવ છો, ત્યારે સંબંધ બંધાય છે.**

સંબંધમાં તમે ગુરૂને સમજવાનો કે તેમનું અનુકરણ કરવાનો પ્રયત્ન નથી કરતા ફક્ત થોડી ઘણી અનુભૂતિ હોય છે. હું તેને એક સંબંધ પણ ના કહી શકું. તે એક સામાન્ય નિયમિત રીતે થતો વ્યવહાર છે.

ગુરૂ સાથે જોડાયેલા હોવાનો અર્થ છે, તેમને જીવવા. જ્યારે તમે ગુરૂની હસ્તી જીવો છો ત્યારે તમે તેમની સાથે તીવ્ર જોડાણ અનુભવો છો. ત્યારે જ તમારી સાથે કંઇક બને છે. આપણાં બીજા અનેક સંબંધોને લીધે, આ આપણાંમાંના મોટા ભાગનાં લોકોમાં આ નથી બનતું. તમારી અંતર-સૃષ્ટિમાં બીજા કેટલાંય લોકો રહે છે અને કેટલાં બધાંએ તમને પ્રેરિત અથવા પ્રભાવિત કર્યાં છે, અને એવી અનુભૂતિ કરાવી છે, કે તેઓ મહાન છે. તમારી અંતર-સૃષ્ટિને ગુરૂથી ભરી દો અને તમારી મુશ્કેલીઓને ઓગળી જતી જુઓ.

## ઉત્કટતા-ઉત્કૃષ્ટ પદ્ધતિ

તમે જે કંઇ કરો તેમાં ઉત્કટ બનો. તમે જે કંઇ કરો, જેમકે ખાવું, ગાવું, નાચવું પ્રાર્થના કરવી, કામ કરવું, તે ક્ષણે તેની સાથે સંપૂર્ણ રીતે એકરૂપ બની જાઓ.

ઉત્કટતા એ અંતરજ્ઞાન છે. સામાન્ય રીતે તમારાં અસ્તિત્વનો અમુક ભાગ ઉત્કટ હોય છે અને અમુક ભાગ આળસુ હોય છે. સો ટકા ઉત્કટ હોવું એ અંતરજ્ઞાન છે.

જીવન મુક્તિ મેળવવા માટેની સૌથી પહેલી જરૂરત તીવ્રતા છે. તીવ્રતા તલવાર છે જેનાંથી તમે મનને ભાંગી શકો છો.

તે સ્વપ્નમાંથી જાગૃત થવા જેવું જ છે. સૌથી પહેલાં એ વિચારની જરૂર છે, કે તમારે જાગૃત થવું છે. એટલે

હવે, જાગૃત થવા માટેના ઉત્કટ વિચારની જરૂર છે.

એ સમજો, કે જે ઉત્કટતાથી તમે ધન, સંબંધો વગેરે, માટે કામ કરો છો, તેને થોડીક જો અંતરજ્ઞાન તરફ વાળશો, તો જાગૃત થઇ જશો.

ઉત્કટતાથી નિર્ણય કરો, ''હું એ જીવનમાંથી જાગૃત થઇશ, જેને હું જીવન કહું છું.'' એક ઉત્કટ આત્મબળ અથવા પ્રાર્થનાનું સર્જન કરો. જ્યારે તમે આત્મબળનું સર્જન કરીને તેને તમારી તરફ દોરો છો, ત્યારે તેને આત્મબળ કહેવાય છે. જ્યારે તમે આત્મબળનું સર્જન કરીને ઇશ્વર તરફ વાળો છો, તેને પ્રાર્થના કહેવાય છે.

ઉત્કટતા, જાગૃત થવા માટે, સંપૂર્ણતાનો અનુભવ કરવા માટે, જીવન મુક્તિ માટે અને પરમાનંદનો અનુભવ કરવા માટે સબળ ઇરાદો છે. તમારી અને અંતરજ્ઞાન વચ્ચેનું અંતર ફક્ત ઉત્કટતા છે.

## ઉત્કટતા કેવી રીતે મળે

યાદ કરો, તમને આનંદ આપતી વસ્તુઓ પાછળ તમે કેટલી ઉત્કટતાથી અને આતૂરતાથી દોડો છો. ધારો કે હું તમને અત્યારે કહું, કે જે કોઇ ઉત્કટતાથી પ્રાર્થના કરશે, તેને દસ અબજ રૂપિયાનું ઇનામ મળશે, તો તમે ક્યારેય ના બતાવી હોય તેવી ઉત્કટતા બતાવશો ને? તમે ફક્ત એટલે માટે ઉત્કટ છો, કે તમને એવું લાગે છે, કે કોઇક એવી વસ્તુ છે, જે તમને પૂર્ણતાનો અનુભવ કરાવી શકશે. પૈસાની બાબતમાં તમને ખબર છે, કે તે તમારાં જીવનમાં કંઇક ઉમેરો કરશે. તેવી જ રીતે આત્મજ્ઞાન પણ તમારાં જીવનમાં કશાકનો ઉમેરો કરશે.

આત્મજ્ઞાન માટે ઉત્કટતા કેળવવાની શરૂઆત રૂપે, એ વસ્તુઓ માટે ઉત્કટતા કેળવી શકાય, જેમને માટે આપણને ઇચ્છા હોય. દાખલા તરીકે – તમને જો તંદુરસ્તી અથવા ધનની ઇચ્છા હોય, તો તેનાં પ્રત્યે ઉત્કટ બનવું જોઇએ. એ પિપાસા સંચિત થઇને અજ્ઞાત તરફ એટલે કે આત્મજ્ઞાન તરફ દોરાશે. ફક્ત એટલું જ નહીં, તમારી અપરિપૂર્ણ ઇચ્છાઓ ઉત્કટતાની અગ્નિમાં બળી જશે.

પરિપૂર્ણતા તરીકે તમને જેનો પણ અનુભવ થતો હોય, તેની ઝંખના કરો. તીવ્ર ઝંખના પૂરતી છે, તે તમને ઉંચે લઇ જશે. અને તમને જે પૂર્ણતાનો અનુભવ થશે, તે તમારાં અગાઉનાં પૂર્ણતાનાં અનુભવ કરતાં અનેક ગણો હશે.

## ઉત્કટતા માટેની ધ્યાન પદ્ધતિઓ

શિવ સૂત્રોમાંની આ એક શક્તિશાળી પદ્ધતિ છે.
સૂત્રમાં કહ્યું છે,

જ્યાં તમારું અસ્તિત્વ રહેતું નથી, એ અનંતના ખાલીપણામાં વિલીન થઇ જાઓ.

ઇન્દ્રીયોથી પર જઇને શિવ-ચેતનામાં સમાઇ જાવ.

આ પદ્ધતિને શન્મુખી મુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા લાંબો સમય ટકાવી રાખવી અઘરી હોય છે, જેથી અનુકુળતા સાધવા માટે તમે જમીન ઉપર બેસીને તમારા હાથને ખુરશીનો ટેકો આપી શકો છો. તમે તમારી આગળ ખુરશી મૂકીને, તેને તમારી સન્મુખ રાખીને તમારા હાથને ટેકો આપી શકો. વિકલ્પરૂપે, તમે એક ખુરશી પર બેસીને તમારી આગળ મૂકેલી બીજી ખુરશીનો ઉપયોગ તમારાં હાથને ટેકો આપવા માટે કરી શકો. તમારાં હાથને ખુરશીનો ટેકો આપવાથી ખભાનાં દુઃખાવામાંથી બચી શકશો.

આ પદ્ધતિ તમારી ઇન્દ્રીયો તરફ જતાં દરવાજા બંધ કરી દે છે. આ પદ્ધતિનું આચરણ તેમણે જ કરવું, જેમને ધ્યાન ધરવાનો અમુક અનુભવ હોય. બધા મેડિટેશનોની જેમજ પલાંઠી વાળીને આરામ દાયક સ્થિતિમાં અથવા ખુરશીમાં પીઠ, ગરદન અને માથું સીધી લીટીમાં રહે એ રીતે બેસો.

જ્યારે તમે શન્મુખી મુદ્રમાં હો છો, ત્યારે મોઢાનાં સાત છિદ્રો (બે કાન, બે આંખ, બે નસ્કોરા અને મોઢું) દ્વારા બહારની દુનિયા તરફ જતી ઉર્જાને રોકીને અંદર વાળવામાં આવે છે. તમારા હાથ બહુ શક્તિશાળી હોય છે. હાથમાં રહેલાં ઊર્જા-કેન્દ્રો એટલાં બધાં શક્તિશાળી છે, કે તે વહેતી ઊર્જાને રોકીને, તેને સંચિત રૂપમાં બદલીને, 'આજ્ઞા ચક્ર' અથવા ત્રીજી આંખ તરફ વાળી શકે છે.

સામાન્ય રીતે આપણાં શ્વાસની આવન-જાવન અવ્યવસ્થિત હોય છે. આંગળીઓ વડે નસ્કોરાંઓને થોડાંક બંધ કરીને, તમે હવાની અવર-જવરને ઘટાડીને તેને સમતોલ બનાવી શકો છો.

શન્મુખી મુદ્રા સૌથી પહેલાં બહાર વહેતી ઉર્જાને રોકે છે.

બીજું, આપણે ઇન્દ્રીયોને અંદરની બાજું વાળીએ છીએ.

ત્રીજું, આપણે તેમને ત્રીજી આંખ તરફ કેન્દ્રિત કરીએ છીએ.

## સૂચનાઓ

ચશ્મા પહેરતાં હો, તો તેમને કાઢી નાખો. તમારી આંગળીઓ કહ્યાં પ્રમાણે મૂકો.

અંગૂઠાઓને નાનાં કાનનાં પડદા ઉપર ત્યાં સુધી દાબી રાખો જ્યાં સુધી તમને ગણગણાટભર્યો અવાજ ના સંભળાય.

પહેલી આંગળીઓને હળવી રીતે આંખો ઉપર દાબો.

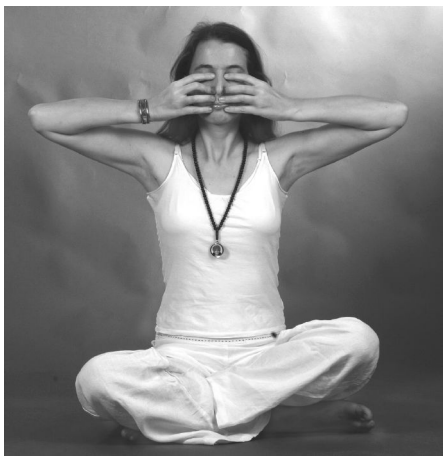
મધ્ય આંગળીઓને તમારાં નાકની રેખા ઉપર દાબો.

વીંટી પહેરાય છે, તે આંગળીઓને હળવાશથી નસ્કોરાંની નીચે દાબો.

નાની (ટચલી) આંગળીઓને હોઠ ઉપર દાબો.

હવે ૨૧ મિનીટ સુધી આપેલાં ક્રમનું અનુકરણ કરો:

નાકને થોડુંક બંધ કરો. પ્રાણપ્રવાહને વહેતો ઘટાડો. જ્યારે તમારું મન તેની મેળે શાંત પડી જશે ત્યારે પ્રાણવાયુ આપોઆપ ઘટી જશે. શન્મુખી મુદ્રામાં રહીને શ્વાસનું શ્વસન બને એટલું ધીમું અને ઊંડું રાખો. તમારું મોઢું એકદમ બંધ રાખો. કલ્પના કરો, કે તમારી આંખોની બન્ને કિકિઓ પત્થર બની ગઇ છે, અને તેમને હાલવા ના દેશો.



તમારી સભાનતાને ઉત્કટ બનાવો. તનાવ પેદા કર્યા વગર, ઊંડી સભાનતા સાથે, અંદર જવાનો પ્રયત્ન કરો. દબાવ પેદા ના કરશો, ફક્ત સભાનતા પેદા કરજો. ઉત્કટતાથી એવું જોવાનો પ્રયત્ન કરો, જાણે તમે તમારી ત્રીજી આંખમાં પ્રવેશી રહ્યાં હો. ઊંડાણથી જુઓ, જાણે તમે તમારી ત્રીજી આંખમાં એકધાર્યો પ્રવેશ કરી રહ્યાં છો.

હળવા થાઓ. ધીમેથી તમારી આંખો ઉઘાડો.

શન્મુખી મુદ્રામાં એ અગત્યનું છે, કે તમે તમારી જાતને બરાબર ટેકો આપીને આરામનો અનુભવ કરો. તમે જોશો, કે તમારી અંતર-ચેતનાને જાગૃત કરવા માટે તમારી ત્રીજી આંખમાં પ્રચંડ ઉર્જાનું સર્જન થયું છે. તમે જ્યારે આરામની અવસ્થામાં હશો, ત્યારે જોશો કે તમે ઊંડી શક્તિઓ અથવા મહાન ચેતનાની અવસ્થામાં પ્રવેશી રહ્યાં છો.

# પુનઃપ્રાપ્ત નિર્દોષતા જીવનમાં ઘણાં દ્વાર ખોલે છે

નિર્દોષતા બાબતે કશું કહેવામાં આવે તો કદાચ વિચિત્ર લાગે, અને તે પણ ઉત્કટતાની વાત કર્યા પછી. પરંતુ, સૌથી સાચા અર્થમાં તમે કાંઇપણ કરો તેમાં તમે ઉત્કટ થઇ શકતા નથી, સિવાય કે તમે અન્ય કોઇ બાબતોમાં નિર્દોષ હોતા નથી. હું જે નિર્દોષતા વિશે વાત કરું છું તે તમારા શબ્દકોષ (ડીક્શનરી)એ સમજાવેલી નિર્દોષતાં જેવી વાત નથી. હું જે નિર્દોષતાની વાત કરું છું તે તો એક બાળકની નિર્દોષતા છે. એક બાળક જે કાંઇ કરે છે, તે બાબતે તે ઉત્કટ હોય છે. વધતી ઉંમર સાથે વ્યક્તિ તે શક્તિ ગુમાવે છે, પણ તે પુનઃપ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

## નિર્દોષતા શું છે?

નિર્દોષતા એટલે આંતરિક અવકાશની શુદ્ધતા, જે કોઇ-વિચારોથી અસર પામતી નથી કે કોઇ મનમાં કંડારાઇ ગયેલી યાદોથી ઘૂંધળી થતી નથી. તમે એ સ્પષ્ટ રીતે સમજી લો કે, ભલે તમે તમારા ક્રોધ, લોભ, લાલચ કે લાલસા જેવા ભાવોને વ્યક્ત કરતા ન હો પણ જો આ ભાવો તમારી ભીતરમાં પ્રવર્તતા હોય તો તમે હજી સુધી પૂર્ણ રીતે નિર્દોષ વ્યક્તિ નથી. સામાજિક રીતે તમે શુદ્ધ હોઇ શકો, માત્ર એટલું જ. બીજી તરફ તમે જો તમારો ક્રોધ વ્યક્ત કરો છો, કે લાલચ કે લાલસા વ્યક્ત કરો છો, પરંતુ તેમાંનું કશું જ તમારા આંતરિક અવકાશને સ્પર્શતું નથી અને તમે એક નિર્દોષ બાળકની જેમ જીવો છો, તો તમે ખૂબ જ સ્પષ્ટ બની જાવ કે તમે શુદ્ધ અસ્તિત્વ છો.

તમે બાળકોને ગુસ્સે થતા જુઓ છો. બાળકો લાલચુ પણ હોય છે. તેઓ તેમનું વ્યક્તિત્વ મોટે ભાગે લાલચ પર બનાવે છે. તેથી જ તેઓ 'મારા' પણાના વલણ વિશે ખૂબ જ જાગ્રત અને સચેત હોય છે. તમે કોઇ બાળક પાસેથી તેનું રમકડું લઇ લેવાનો પ્રયત્ન તો કરી જુઓ. બાળક જાણે એમ વર્તશે કે જાણે તેનું જીવન જ છીનવાઇ જતું હોય છે. તે ચીસો પાડશે, બુમરાણ મચાવી દેશે. આનું કારણ એ છે કે તેનું સમગ્ર વ્યક્તિત્વ 'મારું' અભિગમ પર બંધાયેલું છે. બાળકોમાં લાલચ અને ગુસ્સો હોય છે, પરંતુ તમે તેને અશુદ્ધિ ના કહી શકો. કારણ કે તમે જેને અશુદ્ધિ તરીકે વિચારો છો તેનો પ્રભાવ તેમની ભીતરમાં પડતો નથી. તેઓ તેમના રમકડાં લઇને બેસશે અને તેની સાથે રમશે અને થોડાક કલાકો પછી તેઓ તેને ફેંકી દેશે અને જતા રહેશે. તેઓ તેમનામાં કશું જ સાથે લઇ જતા નથી. તેમની આંતરિક સ્થિતિ સુંદર અને શુદ્ધ છે.

નિર્દોષતા આંતરિક અવકાશ સાથે સીધી રીતે જોડાયેલી છે. તેનો બાહ્ય જગત સાથે કોઇ સંબંધ નથી.

**શિવ'' શબ્દનો સંસ્કૃતમાં અર્થ થાય છે કોઇ કારણ વિનાનું માંગલ્ય.** ''શિવસૂત્ર''માં ભગવાન શિવ આ નિર્દોષતા મેળવવાની પદ્ધતિઓ બતાવે છે. તમે જો ભગવાન શિવના જીવનને હિન્દુધર્મની પુરાણ કથાઓમાં વર્ણવવામાં આવી છે એવી રીતે અનુસરો તો તમે તેમનામાં કોઇ પ્રકારની સામાજિક કે પરંપરાગત નિર્દોષતા જોઇ શકશો નહિ. જે જગ્યાએ તેઓ રહે છે કે જે રીતે જીવન જીવે છે, તેને શુદ્ધતા કે નિર્દોષતા સાથે કોઇ સીધો સંબંધ નથી. શિવજી સ્મશાનમાં રહે છે જ્યાં માનવશરીરને અગ્નિદાહ આપવામાં આવે છે અને જ્યાં આસપાસમાં ભૂત અને પિશાચો ફરતા રહે છે.

શિવ'' શબ્દનો સંસ્કૃતમાં અર્થ થાય છે કોઇ કારણ વિનાનું માંગલ્ય. આ કારણવિહીન માંગલ્ય, એવી શક્તિ છે કે, તે જ્યાં પણ હોય ત્યાં દિવ્ય આનંદ પેદા કરે છે, જ્યાં પણ હોય, ત્યાં તેમના નિર્દોષ આંતરિક અવકાશમાંથી ઉદ્‌ભવ પામે છે.

વૈદિક પરંપરામાં, 'ઉપનિષદો' નામના શાસ્ત્રીય ગ્રંથો છે. સંસ્કૃતમાં ''ઉપનિષદ'' શબ્દનો સંદર્ભ ગુરુએ તેમના શિષ્યોએ તેમની પાસે બેસીને પ્રાપ્ત કર્યું હોય એ શિક્ષણનો નિર્દેશ કરે છે. આવા ૧૦૮ ઉપનિષદ છે. આ ઉપનિષદો વૈદિક સમયના મહાન ગુરુઓએ પ્રબુદ્ધતાના વિજ્ઞાનના સાર રૂપે લખેલાં છે. તેમાંનું એક છે, ''છાન્દોગ્ય ઉપનિષદ'', જે એક સુંદર વાર્તા કહે છે:

*સત્યકામ નામનો એક બાળક તેના ગુરુ પાસે આત્મસાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ માટે જાય છે. ગુરુજી તેને ચારસો ગાયો આપે છે અને તેને કહે છે, ''આ ગાયોને લઇ જા. જંગલમાં જા અને ત્યાં રહે અને આ ગાયોની સંભાળ રાખજે. જ્યારે આ ગાયો નીં સંખ્યા વૃદ્ધિ પામીને એક હજાર ગાયોની બને ત્યારે તેમને મારી પાસે પાછીં લાવજે.''*

*સત્યકામ જંગલમાં જાય છે, ગાયો સાથે રહે છે અને તેમની સંખ્યા વધવાની રાહ જુએ છે. ગાયોને એક હજારની સંખ્યા સુધીં વધતા ઘણાં વર્ષો લાગે છે. આ બધાં વર્ષો દરમ્યાન તે એકલો બેસીં રહે છે, કોઇની સાથે વાત કરતો નથીં અને માત્ર ગાયો સાથે જ રહે છે. થોડીં વારમાં તે માણસની ભાષા ભૂલીં જાય છે. ઊંડા મૌનમાં, તે પોતાને કોઇ માનવીં સાથે સંપર્કમાં રાખતો નથીં અને ધીંમે ધીંમે તે પોતાની બાહ્યજગતની ઓળખ ગુમાવતો જાય છે.*

*ત્યાં સુધીમાં ગાયોની સંખ્યા વધીંને એક હજારની થાય છે. તે ભૂલીં જાય છે કે તેમની ગણતરીં કેવીં રીતે કરવીં. તે માત્ર રાહ જોતો બેસીં રહે છે, એક પ્રકારનાં સુંદર ભાવની ઉત્કટતા સાથે.*

*છેવટે એક ગાય તેની પાસે આવે છે અને કહે છે, ''ભાઇ, હવે તો એક હજારની સંખ્યા થઇ ગઇ છે. આપણે ગુરુજી પાસે પાછા જઇ શકીંએ છીંએ.''*

*તે જવાબ આપે છે, ''ઓ હો', એમ છે? ઠીંક છે.''*

*સત્યકામ ઉત્કટ અવસ્થામાં છે. તે પાછા જવાનો રસ્તો ભૂલીં ગયો છે. ગાયો તેને તે રસ્તે દોરીં જાય છે. પાછા ફરવાનો રસ્તે, પ્રાણીઓ, પક્ષીંઓ અને તેનું ખાવાનું બનાવવા માટે જે અગ્નિ તે પ્રગટાવે છે તે બધાં જ તેને બ્રહ્મતત્ત્વના ભાવ પર સૂચના આપે છે, જે પરમ સત્ય છે.*

*જ્યારે સત્યકામ ગુરુજી પાસે પાછો ફરે છે, ત્યારે ગુરુજી તેને જુએ છે અને હસે છે. તે કહે છે, ''ઓ સત્યકામ, સત્યને જાણનાર વ્યક્તિની જેમ તું પ્રકાશિત દેખાય છે. તેને કોણે ભણાવ્યું?''*

*સત્યકામ, તેણે પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ પાસેથી કેવી રીતે સત્ય સમજ્યો તે ગુરુને કહે છે અને તેમને વિનંતી કરે છે કે તેઓ તેમના પોતાના શબ્દોમાં તેને સત્ય શીખવે.*

*ગુરુજી કહે છે, ''તું સત્યને સારી રીતે જાણે જ છે'' અને તેને આશીર્વાદ આપે છે.*

*આ વાર્તા કહે છે કે માત્ર અસ્તિત્વ બની રહેવાથી, માત્ર કુદરત શું કહે છે તે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવાથી સત્યકામે તે પોતાની જાતને સત્યમાં પ્રસ્થાપિત કરી. તે પ્રબુદ્ધ બની ગયો.*

પૂર્ણ નિર્દોષતા પ્રબુદ્ધતા તરફ દોરી જાય છે.

સત્યકામ ગુરુજીને પ્રબુદ્ધસ્થિતિ માટે પૂછે છે અને ગુરુજી તેને ગાયોની સંખ્યા વધારવાનું કહે છે! તમારામાંના ઘણા પૂછશે કે ગાયોને વળી પ્રબુદ્ધસ્થિતિ સાથે શું લેવા દેવા? સદ્નસીબે સત્યકામ એટલો બુદ્ધિશાળી ન હતો. સદ્નસીબે તેણે વ્યવસ્થિત બૌદ્ધિક શિક્ષણ પ્રાપ્ત કર્યું ન હતું. તેથી તેણે આવો પ્રશ્ન ન પૂછ્યો! તે સરળ હતો, નિર્દોષ હતો અને નમ્ર હતો અને જીવનમાં રૂપાંતરણ માટે તૈયાર હતો. તેની પાસે ઉપયોગમાં લેવા માટે કોઇ તર્ક ન હતો.

એટલું સમજો, તમે જ્યાં સુધી તર્ક વિનાના ન હોવ અથવા તર્કથી કંટાળ્યા ન હો ત્યાં સુધી તમે પરિવર્તન માટે તૈયાર થતા નથી. તર્ક તમને તમારા પોતાના જીવનને સમજવામાં પણ કોઇ મદદ કરતો નથી. તર્ક તમને તમારા મનની ભીતર જોવામાં પણ મદદ કરી શકતો નથી, તે તમને બદલવામાં કઇ રીતે મદદ કરી શકશે ?

**તમે તર્કથી કંટાળ્યા ન હો ત્યાં સુધી તમે પરિવર્તન માટે તૈયાર થતા નથી.**

લોકો મને પૂછે છે, ''સ્વામીજી, તમે તર્કથી વિરૂદ્ધ કેમ છો?'' હું તર્કથી વિરૂદ્ધ નથી. હું તો તમને એટલું જ કહી રહ્યો છું કે તમારા બધાં જ દુઃખો પ્રજ્ઞાવિહિન તર્કને કારણે છે. તમારો તર્ક તમારી અંદર સવારથી લઇને સાંજ સુધી બધું રાજકારણ પેદા કરે છે.

રાજકારણ શું છે? તે બીજું કાંઇ જ નથી, પણ એક જ વિષય પર અલગ અલગ અભિપ્રાયો છે, શું આવું નથી? હવે તમારા મનનું નિરીક્ષણ કરો. તે એક જ વિષય પર સવારમાં કંઇક કહે છે અને સાંજે કંઇક અલગ કહે છે. આ તમારા મનમાં દ્વિધા પેદા કરે છે. તમારૂં મન પોતેજ એક દ્વિધા છે.

લોકો કહે છે કે દરેક આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓમાં ઘણું બધું પોલીટીક્સ (રાજકારણ) હોય છે. હું તેમને પૂછું છું, ''તમારો કહેવાનો અર્થ શું છે?'' જે વ્યક્તિઓ આવા વિધાન કરે છે, તેમની પોતાની અંદર જ પોલીટીક્સ હોય છે! રાજકારણ પેદા કરવા માટે તમને બે વ્યક્તિઓની પણ જરૂર પડતી નથી. એક જ વ્યક્તિ તે માટે પૂરતી છે. કારણ કે સવારે તેનો તર્ક એક વાત કરશે અને સાંજે કંઇ અલગ જ વાત કરશે ! અને સ્વાભાવિક રીતે જ તમારી અને તમારી વચ્ચેનો ઝઘડો જ પોલીટીક્સ છે! શું હું સાચો છું? તો પછી તમે કેમ એવી વાત કરો છો કે આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓમાં પણ રાજકારણ હોય છે?

જો તમે તમારા સવારમાં લીધેલા નિર્ણયને સ્થાને તમારા સાંજે લીધેલા નિર્ણયને એક સાથે સામે મૂકશો તો તમને જોઇ શકશો કે તમારી અંદર પણ એક રાજકારણી બેઠેલો છે!

તર્ક તમને સરળ અને નિર્દોષ બનવા દેતો નથી. તે તમારામાં સરળતાથી રૂપાંતરણ થવા દેતો નથી.

જીવનમાં બદલાવ થવા દેવા માટે તર્ક ઉપર ઉઠવું પડે છે. માત્ર જ્યારે તર્ક ના હોય, ત્યારેજ નિર્દોષતા હોય છે. જીવનમાં ફેરફાર થવા દેવા માટે નિર્દોષતા જ સાચો અવકાશ છે.

સત્યકામના કિસ્સામાં, સદ્‌ભાગ્યે તે તર્કથી ખરડાયેલો ન હતો. શિષ્ય ગુરુ પાસે પ્રબુદ્ધતા માટે જાય છે અને ગુરુજી તેને કહે છે, ''ભલે, આ ગાયો લઇ જાઓ, જંગલમાં જા અને ત્યાં રહે. ગાયોની સંખ્યા વધીને એક હજાર થઇ જાય, ત્યાં સુધી ત્યાં જ રહે. પછી પાછો આવજે!''

જો આજનો સાધક તે શિષ્યની જગ્યાએ હોત તો તેણે કહ્યું હોત, ''મને લાગે છે કે ગુરુજી મારું શોષણ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેમને એક હજાર ગાયો જોઇએ છે અને તેથી જ તેઓ મને આ કામ કરવાનું કહે છે. તે પોતાનું કામ કઢાવવા માટે મારો ઉપયોગ કરે છે.'' નિર્દોષતા તર્કથી ગુમાવી દેવાય છે! તેથી જ આજનો કોઇ આધુનિક સાધક આવી અદ્‌ભૂત ટેકનીક મેળવતો નથી.

સમજો કે આ કોઇ વાર્તા નથી. તેની પાછળ એક મહાન સત્ય છુપાયેલું છે. નિર્દોષતા વડે જ સત્યકામ ગુરુજીએ તેને જે કહ્યું તેનું અનુકરણ શક્યો.

વધુમાં, તેણે ગણતરી કરવાનો તર્ક પણ ગુમાવ્યો. તે ઉત્કટતા અને આનંદમાં પૂર્ણરૂપે ખોવાઇ ગયો. મન કાર્ય કરતું બંધ થઇ ગયું. તેણે એક હજાર કે બે હજારની દરકાર કરી નહિ. માત્ર નિર્દોષતા અને સ્વીકારને કારણે જ તેનામાં મહાન ઘટના બની- પ્રબુદ્ધ સ્થિતિ થઇ! તમે જ્યારે સંપૂર્ણ રીતે સ્વીકાર કરો છો, ત્યારે તમારે મનની જરૂર રહેતી નથી. મનની જરૂર ત્યારે જ પડે છે જ્યારે તમે સંઘર્ષો સાથે જીવન જીવો છો; જ્યારે તમે લડાઇ કરી રહ્યા છો. બસ, આ ક્ષણે જ તમારી જાતનો બાહ્ય જીવનમાં અને તે જ રીતે આંતર જગતમાં પણ સ્વીકાર કરો. તેનાથી તમે પ્રબુદ્ધ થઇને બહાર આવશો.

ઘણાં વર્ષો સુધી સત્યકામ ગુરુજીએ જે કહ્યું તેનો સ્વીકાર કરીને માત્ર 'હતો.' પછી તમારામાં પ્રબુદ્ધ સ્થિતિ નહિ, તો બીજુ શું થઇ શકે છે?

તમે કદાચ વિચારશો, 'માત્ર સરળ સ્વીકારથી આટલું મોટું કાર્ય શક્ય કઇ રીતે બને?'' પ્રશ્ન એ છે કે આપણે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનને પણ બુદ્ધિયુક્ત મન દ્વારા મેળવવા માંગીએ છીએ. આ બુદ્ધિના સ્થાનેથી જ આપણે પ્રશ્ન કરીએ છીએ, 'કેવી રીતે?' બુદ્ધિ હંમેશ પ્રશ્નો કરે છે. નિદોર્ષતા ગુરુ જે કહે છે તેનો સીધો જ અમલ કરવાનું શરૂ કરી દે છે. આ જ ફરક છે બન્નેમાં.

તમે જ્યારે તદ્‌ન નિર્દોષ અને નિખાલસ હો છો, દીક્ષા જ પ્રબુદ્ધ સ્થિતિ બને છે. પ્રબુદ્ધ બનવા માટે માત્ર એક શબ્દ જ પૂરતો છે. શિવસૂત્રમાં શિવ કહે છે; ''માસ્ટર જ્યારે સત્ય વ્યક્ત કરતા હોય ત્યારે બસ તેને સાંભળો, અને પ્રબુદ્ધ બનો!''

માત્ર સાંભળવું જ પ્રબુદ્ધ સ્થિતિ કઇ રીતે તરફ દોરી જઇ શકે ? તે માત્ર સત્યકામ સાથે જ કેમ બન્યું અને અમારી સાથે કેમ બનતું નથી? પહેલી વાતઃ તે નિર્દોષ હતો અને તેથી ગુરુજીના સૂચનો સ્વીકારવા જેટલો પ્રજ્ઞાવાન હતો. બીજું, તે એની સાથે જીવવા માટે હિંમતવાન હતો. તેને ગુરુજીમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા હતી. નિર્દોષતા હંમેશા શ્રદ્ધા સાથે જ આવે છે.

હું કાંઇ તમને મારા માટે એક હજાર ગાયો લાવવાનું કહેતો નથી. ના! હું તો તમને કહું છું કે તમે સત્યકામ જેવી જ માનસિકતા સાથે મારી પાસે આવો. તમે તેવી

જ નિર્દોષતા સાથે આવો. સત્યકામે જ કંઇ કર્યું તે બધું તમારે કરવાની જરૂર નથી. પરંતુ, તમારે તેના જેવા થવાનું છે. જો તમારું વ્યક્તિત્ત્વ તેના જેવું થશે, તો આ જ ક્ષણે તમારામાં પરિવર્તન શરૂ થઇ શકે છે. બસ આ જ ક્ષણે પ્રકાશ પ્રવાહિત થઇ શકે છે.

## ખાલી રહો

''ઉપનિષદ'' શબ્દનો અર્થ છે. ''ગુરુજીના ચરણે બેસવું.'' પ્રાચીન ભારતમાં ગુરૂ-શિષ્યની ગુરૂકૂળ પ્રથા અસ્તિત્વમાં હતી. બાળકોને ગુરુજીને ત્યાં સાતેક વર્ષની ઉંમરે જ મૂકવામાં આવતા હતા. અને તેઓ તેમના ચૈતન્યમાં સુંદર રીતે કેન્દ્રિત બનીને મોટાં થતાં હતાં. ગુરુજીઓ સત્યના જીવંત દૃષ્ટાંતરૂપ હતાં. તેમનાં વિચારો, શબ્દો અને કાર્યો સનાતન સત્યમાંથી ઉદ્‌ભવતા હતા. શિષ્યો આ સત્યને તેમની આસપાસ રહીને પકડી લેતા હતા.

સ્વામીશ્રી યુક્તેશ્વરગિરિ, ભારતના પ્રબુદ્ધ ગુરુ કહે છે, ''ગુરુજી પાસે બેસવું તે માત્ર ભૌતિક સ્થિતિ જ નથી, પરંતુ તેમને તમારા હૃદયમાં સ્થાન આપવાનું છે, તેમની સાથે સૈદ્ધાંતિક એકતા અનુભવવાની છે અને તેમની સાથે લય જાળવવાનો છે.'' ઉપનિષદની આ છે સમગ્ર પદ્ધતિ. ગુરુજી મહાન ચેતના શક્તિ છે. તમે જ્યારે તેમની સાથે લય સાધો છો ત્યારે તમે તે ચેતના શક્તિ સાથે લયબદ્ધ થાઓ છો. તમે આ લય બદ્ધતા માત્ર નિર્દોષ, નિખાલસતા દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

ખુલ્લાપણું એ ખાલીપણું છે. તેને જ્ઞાનથી ભરાવા દો. જ્ઞાન બીજું કાંઇ નહિ પણ માત્ર સાધન છે અને તે કાંઇ તમારુ તત્વ નથી. તમે બધાં પ્રકારનાં જ્ઞાનને ''આ નહિ'', ''આ નહિ'' તરીકે ફગાવી દો. હું જ્યારે કહું છું ફગાવી દો ત્યારે મારો અર્થ છે સનાતન સત્ય વિનાના કોઇ પણ બીજા જ્ઞાનને તમારામાં સ્થિર થવા દેશો નહિ. કારણ કે જ્યારે તમે તમારી અંદર સતત પેદા થતું બધું જ છોડી દો છો, પછી તમારે બીજે જવાનું હોતું નથી. તમને તમારી જાતમાં પણ ધકેલી દેવામાં આવે છે અને ત્યાં જ તમને અંતિમ સત્ય મળે છે. અને પછી જ તમે તે સત્યથી પોતાને ભરી દેવા તૈયાર રહો છો, તેનાથી જ ''ઉપનિષદ'' શક્ય બને છે.

જો તમે બાળકોને જોશો તો, હંમેશા તેમની આંખો આશ્ચર્ય અને તાજગીથી ભરપૂર હોય છે. અંદરના ભાગે તે તદ્‌ન ખાલી હોય છે. તેઓ કોઇ વસ્તુ માટે કોઇ અભિપ્રાય પકડી રાખતા નથી. તેઓ દરેક વસ્તુ આવકારવા તૈયાર હોય છે તેમની તૈયારી તેમની આંખોમાં અભિવ્યક્ત થાય છે. તમે ક્યારેય કોઇ પુખ્ત વયની વ્યક્તિ જોઇ છે જેમની પાસે આવી આંખો હોય? જેમ જેમ આપણી વય વધે છે તેમ તેમ આંખો તેમની ચમક ગુમાવે છે. કારણ કે આપણે જેમ વધારે જાણતા જઇએ છીએ, તેમ આપણે ઝાંખા બનતા જઇએ. જ્ઞાન આપણને ઝાંખા બનાવે છે. આપણે ઘણી વાતો જાણતા હોઇ શકીએ, પરંતુ જાણકારીથી આપણે કોઇ રીતે ઝાંખા પડવું જોઇએ નહિ. આપણે હંમેશા આત્મામાં ખાલી રહેવું જોઇએ.

તમે જો જીવન પ્રતિ કોઇ અભિપ્રાયો વિના, કોઇ વર્ણનના શબ્દો વિના કે કોઇ જડ વિચારો વિના નજર કરશો, તો પછી તમે ચાના ખાલી પ્યાલા જેવા છો, જેમાં ઊકાળેલી ચા રેડી શકાય છે. તમે  મેળવી શકો છો, કારણ કે તમારી પાસે કશું નથી, કારણ કે તમે ખાલી છો. પછી તમે ક્યારેય તમારો ઉત્સાહ ગુમાવતા નથી. તમે ક્યારેય કંટાળતા નથી. તમે બાળક જેવા બનો છો, નિર્દોષ અને તાજગીપૂર્ણ.

**નિર્દોષતા પાછળ ઘણી બધી તાજગી રહેલી હોય છે. નિર્દોષતા સાથે જીવન દરેક ક્ષણે સતત રહસ્યોનું ઉદ્‌ઘાટન કરતું રહે છે.**

*એક નાની છોકરી કાગળના ટૂકડા પર કંઇક લખી રહી હતી. તેના પિતાએ તેને પૂછ્યું શું લખી રહી છે.*

*તેણે કહ્યું, ''હું પત્ર લખી રહી છું.''*

*તેમણે પૂછ્યું, ''કોને?''*

*''મને,'' તેણે જવાબ આપ્યો.*

*''તે પત્ર શું લખ્યું છે?'' તેમણે પૂછ્યું.*

*તેણે જવાબ આપ્યો, ''મને કઇ રીતે જાણ થાય? મેં તેને પોસ્ટ દ્વારા મોકલ્યો નથી અને મને હજી સુધી તે મળ્યો પણ નથી.''*

નિર્દોષતા પાછળ ઘણી બધી તાજગી રહેલી હોય છે. નિર્દોષતા સાથે જીવન દરેક ક્ષણે રહસ્યનું ઉદ્‌ઘાટન કરનારું, બને છે તે જ સત્ય છે. જીવન સતત રહસ્યોનું ઉદ્‌ઘાટન કરતું રહે છે. એ આપણું મન છે જે તેને એક બીબામાં ઢાળી દે છે. મન હંમેશા ઇચ્છે છે કે જીવન તેની પોતાની ચોક્કસ શરતો મુજબ જ હોય. નિર્દોષતા જીવનને આલિંગન આપે છે, તે પણ જીવનની પોતાની રીતે.

તમે બાળકો સાથે સંતાકૂકડી રમો તો તમે જોશો કે તેઓ પોતાને એ જ જગ્યાએ સંતાડશે જ્યા તમે છેલ્લી વખતે છૂપાયા હતા! એ માત્ર એક વખત જ નહિ પણ મોટાભાગના સમયે! તે કઇ રીતે શક્ય બને? તે એક વસ્તુને કારણે હોય. તેઓ નિર્દોષતાથી ફરે છે. તેમના મનમાં કોઇ વિચાર હોતો નથી. તેઓ તો માત્ર તેમના હૃદયને જ અનુસરે છે. તેમને તમારામાં ખૂબ જ શ્રદ્ધા હોય છે, તેથી જ તેઓ સીધી રીતે તે જ જગ્યાએ પોતાને સંતાડશે જ્યાં તમે સંતાયા હતા, અને તેઓ એવી શંકા પણ નહિ કરે કે તમે તેમને ત્યાં જોઇ લેશો! તે જ છે સુંદરતા.

નિર્દોષતા વિશ્વાસ રાખે છે, નિર્દોષતા ક્યારેય પોતાનું શોષણ કરાશે એવી ચિંતા કરતી નથી. ન્યુરોસાયન્ટીસ્ટો પાસે આ બાબતે હવે ખુલાસો છે.

તેઓ કહે છે કે પાંચ કે છ વર્ષની ઉંમર સુધી બાળકના મગજના તરંગોની પદ્ધતિ ''થીટા'' અને ''ડેલ્ટા'' સ્થિતિમાં ગોઠવાયેલી છે. આ એવી અત્યંત સહેલાઇથી અસર પામતી મનની સ્થિતિઓ છે, જેમાં આપણે સ્વપ્ન જોઇએ છીએ અને નિદ્રા લઇએ છીએ. આ એવી સ્થિતિઓ છે, જેમાં આપણી કોઇ ઓળખ રહેતી નથી. તેઓ કહે છે કે છ થી બાર વર્ષની ઉંમર સુધી મનના તરંગોની સ્થિતિ 'આલ્ફા' સ્થિતિમાં હોય છે, ત્યારે પણ તે ઘણી અસર પામવાની સ્થિતિમાં હોય છે. તેને કારણે જ બાળકોને મોટા ભાગની પુખ્ત વ્યક્તિઓ જે કાંઇ કહે તે તેઓ માની લે છે. તેમની નિર્દોષતામાં તેઓ વિશ્વાસ કરે છે.

જ્યારે તમે ખાલી આંખો સાથે જુઓ છો, ત્યારે તમે જે કાંઇ જુઓ છો તે ઊંડાણમાં જાય છે, અને તાજગીપૂર્ણ આંતર્દૃષ્ટિ પેદા કરે છે. જીવન અનંતપણે રહસ્યો ઉદ્‌ઘાટન કરનારું બને છે. તે સાથે તમારો પ્રશ્ન પૂછવાનો મૂળ સ્વભાવ બદલાઇ જાય છે. પ્રશ્નોના પ્રકારથી પ્રશ્ન પૂછનારની નિર્દોષતાની ગહનતા જાણમાં આવે છે.

**પુનઃપ્રાપ્ત નિર્દોષતા જીવનમાં ઘણાં દ્વાર ખોલે છે**

પ્રશ્ન પૂછવાની ત્રણ રીત છેઃ તમે નિર્દોષ ભાવે પૂછી શકો છો, અથવા તમે તમારા જ્ઞાનને કારણે પ્રશ્ન પૂછો છો, તે એટલું બતાવવા માટે કે તમે ઘણું જાણો છો, અને ત્રીજું, તમે જે જાણો છો તે સાચું છે કે નહિ તેની ખાતરી કરવા માટે પ્રશ્ન પૂછો છો. તમે જ્યારે નિર્દોષ ભાવે પ્રશ્ન પૂછો છો, ત્યારે તમે જવાબ સ્વીકારવા પૂરેપુરા તૈયાર હો છો. તમે જ્યારે જ્ઞાનમાંથી પ્રશ્ન પૂછો છો, ત્યારે તમે જવાબ, ચૂકી જાવ છો. તમે જ્યારે ચોક્કસાઇ કરવા માટે પ્રશ્ન પૂછો છો તમે જવાબનો માત્ર પ્રતિકાર જ કરો છો. યોગ્ય શિક્ષણ અને જ્ઞાનનું મૂળભૂત રહસ્ય છે નિર્દોષ સ્થિતિમાં કાર્ય કરવું.

સમસ્યા એ છે કે જેઓ ખાલી નથી તેઓ ક્યારેય જાણતા નથી કે તેઓ ખાલી નથી. તમે તેમને કહી શકતા નથી કે તેઓ ભરેલા છે. તેઓ તે બાબત સમજશે નહિ કે સ્વીકારશે પણ નહિ. પરંતુ નિર્દોષ ભાવવાળી વ્યક્તિ કહી શકે છે, ''હું જાણતો હતો તેથી હું તે ચૂકી ગયો. ખરેખર તો હું જાણતો નથી. હવે હું તે જાણવા આતુર છું.'' જે ક્ષણે આવો અવકાશ બનાવવામાં આવે છે, શીખવાની પ્રક્રિયા ચાલતી જ રહે છે. આ અવકાશની સ્થિતિમાં જ્ઞાન અંગે કોઇ અહમ્ હોતો નથી. પ્રતિકારને પડતો મૂકવામાં આવે છે અને શુદ્ધ આવકારની સ્થિતિ રહે છે.''

મહાન તત્ત્વચિંતક જે. કૃષ્ણમૂર્તિ સુંદર રીતે કહે છે, ''જ્ઞાનથી મુક્તિ ત્યારે જ મળી શકે, જ્યારે જ્ઞાન ભેગું કરવા માટેની પ્રેરણા સમજાઇ ગઇ હોય.''

સામાન્ય રીતે જ્ઞાન મેળવવા માટેની પ્રેરણા શું હોય છે ? તમે સમજોઃ વર્તમાન, અસ્તિત્ત્વનો ખુલી રહેલો ચમત્કાર અને રહસ્ય છે. આપણે તેને જ્ઞાનની જાળ વડે પકડી લેવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. જ્ઞાન માટે આ જ પ્રેરણા છે. પરંતુ આવું ક્યારેય બનતું નથી! અજાણ્યું ક્યારેય જાણેલાની પકડમાં આવી શકતું નથી. ''અજાણ'' ને ત્યારે જ જાણી શકાય જ્યારે તમે તેના શરણે જાઓ છો. આ સમર્પણને જ પ્રજ્ઞા કહેવામાં આવે છે! પ્રજ્ઞા વર્તમાન ક્ષણના રહસ્યને ઓળખે છે અને આનંદપૂર્વક તેને સમર્પિત થાય છે. આ આનંદ જ નિર્દોષતાનો આનંદ છે.

બીજી તરફ જ્ઞાન વર્તમાન ક્ષણના રહસ્યને નકારે છે. તે તેને દરેક મિનિટે ચકાસે છે, અને વર્તમાનની ચકાસણી ક્યારેય થઇ શકતી નથી. તેથી તમે સતત રીતે ''અજાણ્યા ભય'' સાથે જીવો છો. વર્તમાન ક્ષણને ચકાસવાની પ્રક્રિયા દ્વારા જ અજાણ વિશેના ભયના મૂળિયા નંખાય છે. નહિં તો, તમારે કોઇ ભય નથી! તમે ઘણા સ્પષ્ટ છો કે વર્તમાન ક્ષણ એક રહસ્ય છે.

જ્ઞાન દ્વારા તમે ગમે તેમ કરીને આ ક્ષણની 'ન-જાણવાની' સ્થિતિમાંથી છટકવાનો પ્રયત્ન કરો છો. અહંકાર માટે, 'ન-જાણવું' એ ''કશું'' ન હોવા બરાબર છે. કશું ન હોવાને કારણે તમે કશુંય કરી શકતા નથી. પરંતુ, નિર્દોષતા 'કશું ન હોવું' અને છતાં વર્તમાાન ક્ષણનો આનંદ લેવો એ છે! વર્તમાન એવી ભેટ છે જેને હજી ખોલવામાં આવી નથી. પરંતુ જ્ઞાન તેના રહસ્યને લૂંટી છે. જ્યારે જ્ઞાન એમ સમજે છે કે 'સ્વ'ની રીતોને હજી પણ શોધવાની બાકી છે, ત્યાર પછી તે સનાતન જ્ઞાનને પામવાની પ્રક્રિયાને અવરોધતું નથી. પછી તે એક સાધન તરીકે વર્તે છે, જે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે પોતાનો ભાગ ભજવે છે અને જીવનના રહસ્યોને આલિંગન આપવાના રસ્તામાં આડખીલી રૂપ બનતું નથી.

એક વખત જ્ઞાન માનવીના અસ્તિત્વમાં નક્કર બની જાય, પછી અનુભવ માટે કોઇ અવકાશ બાકી રહેતો નથી. પછી માત્ર જ્ઞાનના પુનરાવર્તનનો અવકાશ બાકી રહે છે. બધું જ ભૂતકાળનું પ્રતિબિંબ બની જાય છે

**પ્રવૃત્તિ થાક પેદા કરે છે, જ્યારે કાર્યોથી પેદા થાય છે શક્તિ અને પ્રેરણા.**

અથવા ભૂતકાળનું અમુક તારણ બની જાય છે. ભવિષ્ય, ભૂતકાળની ઘરડો અને અનુભવોનું સાતત્ય બની જાય છે. તમે ફૂલોની સુગંધ વિશે પહેલેથી જ જાણો છો. તમે દરિયાના મોજાંના આવાજને પણ પહેલેથી જ જાણો છો.

અસ્તિત્વ કોઇ પણ બાબતનું સાતત્ય નથી. તે તો દરેક ક્ષણે તાજું જ હોય છે. તેથી કશું પણ જાણવું શક્ય નથી. બીજી ક્ષણે શું બનવાનું છે તે વિશે તમે શું જાણો છો? જો આ બાબત સમજમાં આવે, તો બધી જ જાણકારી છૂટી શકે છે. પછી માત્ર સમજણ જ રહે છે અને આ સમજણ જ નિર્દોષ પ્રજ્ઞા છે. તે જ્ઞાનની કોઇ પ્રકારની આડખીલી વિના અનુભવને થવા દે છે. આત્મા અને આત્માની આસપાસનું હોય અને તે બન્નેને જોડતા રહસ્ય બાબતે મહાન શોધો થાય છે.

જે કૃષ્ણમૂર્તિ સાચું જ કહે છે કે માન્યતા ઘણી બધી શક્યતાઓનો છેદ ઉડાડી દે છે અને એક ખાસ પ્રવૃત્તિ તરફ દોડાવતું રહે છે. મન સતત પ્રવૃત્તિ શોધે છે એટલે તમે માન્યતાથી દોરવાઓ છો. આપણી આખી જીંદગીનો પાયો માન્યતાઓ છે. પ્રવૃત્તિ ક્યારેય બંધ રાખવી શક્ય નથી જો તે બંધ થાય તો માનવમન નિરાશામાં ડૂબી જાય છે. જરૂર મુજબ પ્રવૃત્તિ થતી રહે છે અને પછી તે બંધ થઇ જાય છે. પ્રવૃત્તિ માન્યતામાંથી થતી રહે છે. કાર્યો વ્યક્તિની પોતાની સમજમાંથી થાય છે. પ્રવૃત્તિ થાક પેદા કરે છે, જ્યારે કાર્યોથી પેદા થાય છે શક્તિ અને પ્રેરણા. તમારે જેની જરૂર છે તે છે કાર્ય, નહિ કે પ્રવૃત્તિ.

એટલું સમજો કે માન્યતા બીજું કશું જ નથી પરંતુ કોઇ બાબત માટેની તમારી સમજ છે અને તે સત્ય નથી. કોઇપણ ધારેલી પરિસ્થિતિમાં ચાર જુદી જુદી વ્યક્તિઓ જુદી રીતે તારવણી કાઢે છે અને તે પણ ચાર જુદી માન્યતાઓ સાથે. માન્યતાઓમાં કોઇ છેવટની સર્વાંગ સંપૂર્ણ વાસ્તવિકતા હોતી નથી. તે માત્ર વ્યક્તિગત સૂઝ છે. પરંતુ નિર્દોષતા તમારી સૂઝને ખુલ્લી રાખે છે. આ જ તો છે તેની સુંદરતા. તે કોઇપણ બાબતે તારણ કાઢતું નથી કે નથી કોઇ બાબત માટે બારણાં બંધ કરતી.

કોઇ પણ બાબતે અસંખ્ય પ્રકાર અર્થઘટનો આપી શકાતા હોય છે. નિર્દોષતાનો સાર એ છે કે કોઇપણ એક અર્થઘટન પકડી રાખવું નહિ. પછી જ જીવનના જુસ્સાને જીવંત રાખી શકાય છે.

## નિર્દોષતાથી ગ્રહણ કરો

તમે જ્યારે નિર્દોષતા સાથે હોવ છો, ત્યારે તમે એ ક્ષણનો આનંદ માણો છો. તમે નિર્દોષ લોકોને જુઓ તો તેઓ ક્યારેય કોઇ મહાન હેતૂ સાથે હોય એવા દેખાતા નથી. તેઓ તો બસ ક્ષણમાં સમગ્રપણે ખુલે છે, સરળતા સાથે ક્ષણને ગ્રહણ કરે છે જ્યારે જ્ઞાન ક્ષણને ગુમાવી દે છે. જ્ઞાન માત્ર હેતુ વિશે જ જાણે છે, જ્યારે નિર્દોષતા હેતૂવિહિનતાના સૌંદર્યને જાણે છે.

તમે જો તમારા જ્ઞાનને એકવાર બાજૂ પર મૂકી દો, તો તમે ક્ષણને ગ્રહણ કરવા અને સત્યને પામવા તૈયાર હો છો. વર્તમાને પોતાનામાં સત્યને ધારણ કરેલું હોય છે. સમસ્યા એ થાય છે કે આજનું શિક્ષણ તમને માત્ર જ્ઞાન જ શીખવે છે અને પછી હોશિયાર કેમ થવું. તે શીખવે છે. તે નિર્દોષતા વિશે ક્યારેય શિક્ષણ આપતું નથી, કઇ યુનિવર્સિટીમાં નિર્દોષતા ભણાવવામાં આવે છે?

આજે હોશિયાર થવા માટે ઘણું દબાણ થઇ રહ્યું છે. ''હોશિયાર કેવી રીતે થવું'' એવા બીબાંમાં બાળકોને ઢાળવામાં આવે છે અને તેઓ તેમની નિર્દોષતા ગુમાવી દે છે. સમય જતાં, આ નાના છોકરાની જેમ,

નિર્દોષતાનો પણ હોશિયારપણું પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે!

*એક પિતાએ પોતાની ઓફિસના સહકર્મચારીઓ સમક્ષ પોતાના પુત્રનો પહેલીવાર પરિચય આપ્યો.*

*તેમના બધા જ કર્મચારીઓ બાળકની ફરતે ઊભા હતા અને પિતાએ કહ્યું, "બેટા, આ લોકોને તારી ઉંમર શું છે એ કહે." છોકરાએ પોપટની જેમ કહ્યું; "હું જ્યારે ઘેર હોઉં છું. ત્યારે સાત વર્ષનો હોઉં છું. જ્યારે બસમાં બેઠો હોઉં છું ત્યારે હું પાંચ વર્ષનો હોઉં છું."*

બાળકોને આજે આ રીતે કેળવવામાં આવે છે. તેમ દરેક બાબતમાં તેની ઉપયોગિતા વિષે જ તાલિમ આપવામાં આવે છે. શિક્ષણ તમને તમારી ઉપયોગિતા મુજબ મૂલવે છે. પરંતુ તમે તમારી ઉપયોગિતા નથી. તમે તો તમારા 'સ્વ' છો. તમારા 'સ્વ'ને ક્યારેય મૂલવી શકાતા નથી. માત્ર તમારા મનને જ મૂલવી શકાય છે અને તમારું મન પોતેજ એક છળ છે! ભ્રમણા છે! સમાજ ભ્રમણા પેદા કરે છે, જે છે તમારું મન છે, અને પછી તેને એક માપદંડ તરીકે આગળ ધરે છે, તમારા મૂલ્યાંકન માટે. આ જ કારણ છે કે આજે જ્ઞાન આટલું લોકપ્રિય થયું છે.

*એક નાની વાર્તા: ચાર મિત્રો એક ગામમાં રહેતા હતા. તેમણે ઘણો બધો સમય સાથે વીતાવ્યો. તેમાંના ત્રણ ઘણું ભણેલા હતા. ચોથો મિત્ર તેમના જેટલું ભણેલો ન હતો, પણ ડાહ્યો હતો.*

## નિર્દોષતા હેતૂવિહિનતાના સૌંદર્યને જાણે છે.

*એક દિવસ, તેમણે બીજા દેશોમાં જવાનું નક્કી કર્યું, જ્યાં તેઓ તેમના જ્ઞાનનો ઉપયોગ લોકો સામે કરીને પૈસાની કમાણી કરી શકે.*

*ચોથા મિત્ર પાસે વખાણવા લાયક કશું જ ન હતું, પરંતુ તેણે તેમની સાથે જવા માટે તેની ઇચ્છા વ્યક્ત કરી.*

*પહેલા મિત્રે કહ્યું, "તું કશું વધારે જાણતો નથી, તું જો અમારી સાથે આવીશ તો અમારે નાહકના અમારા પૈસામાંથી તને ભાગ આપવો પડશે."*

*બીજા મિત્રે કહ્યું, "હા, તે સાચું છે. તે જ સારું રહેશે કે તુ અહીં જ રહે."*

*ત્રીજો મિત્ર થોડો વધારે માયાળુ હતો. તેણે કહ્યું, "આપણે આટલાં વર્ષો સાથે ઉછરીને મોટા થયા છીએ. તેથી તેને અહીં પાછળ રહેવા માટે કહેવું તે યોગ્ય નથી, તેને આપણી સાથે આવવા દેવો જોઇએ."*

*તેથી તે ચારેય મિત્રોએ તેમની મુસાફરી ચાલુ કરી.*

*તેઓ ગાઢ જંગલમાંથી પસાર થયા. તેમણે ઘણા જંગલી પ્રાણીઓ જોયાં અને ઘણી બધી રોમાંચક ક્ષણો માણી. અચાનક એક દિવસે તેઓ એક પ્રાણીના હાડકાંના ઢગલા પાસે પસાર થયા.*

*તેમાંના એકે કહ્યું, "મને લાગે છે કે આપણા જ્ઞાનની ચકાસણી માટેનો આ ખૂબ જ સારો રસ્તો છે. ચાલો, આપણે આ પ્રાણીને ફરીથી જીવંત કરીએ.*

*બાકીના બે જણ સંમત થયા, પરંતુ ચોથાએ કહ્યું, "મને લાગે છે કે આ હાડકાં કોઇ મોટા પ્રાણીના છે. તેથી આપણે આવો કોઇ પ્રયાસ કરવો જોઇએ નહિ."*

*બાકીના ત્રણે મિત્રો તેના પ્રત્યે હસ્યા અને તેને બાયલો કહ્યો. તેમણે કહ્યું, "તારી પાસે જો અમારા જેવું જ્ઞાન હોત તો તને આવી બાબતનો ડર લાગત નહિ. તું ચૂપ રહે અને અમને જોયા કર."*

*તે ત્રણે મિત્રો પોતાના પ્રયોગમાં આગળ વધ્યા.*

*તેમાંના એક જણે હાડકાં એ રીતે ગોઠવ્યા કે જાણે તે એક પશુ જેવું જ લાગે. પછી તેણે કેટલાક મંત્રો ભણ્યા અને તેના પર પવિત્ર જળનો છંટકાવ કર્યો. તેમ કરતાં તે હાડકાઓ અચાનક હાડપિંજરના આકારમાં ઊભા થઇ ગયા. તેમને પોતાના જ્ઞાનની શક્તિ બાબતે ઘણું જ અચરજ થયું.*

*બીજો મિત્ર આગળ આવ્યો અને બીજા મંત્રો બોલ્યો અને બીજું વધારે પાણી છાંટયું. તેનાથી તે હાડપિંજર ઉપર અચાનક સ્નાયુ, માંસ, લોહી અને રૂંવાટીનું પડ આવી ગયું. તે સિંહ હતો અને તેનામાં માત્ર જીવન જ નહોતું.*

*મિત્રોને તેમના પોતાના પ્રત્યે અચરજ થયું.*

*ત્રીજો મિત્ર આગળ આવ્યો અને તેણે કહ્યું કે તે તેનામાં પ્રાણ ભરશે.*

*ચોથા મિત્રએ બીજી એક ચેતવણી આપી, પરંતુ તેમણે તેને હસી કાઢયો. પછી ચોથો મિત્ર ઘીમેથી વૃક્ષ પર ચઢી ગયો અને ત્યાં બેસીને જોવા લાગ્યો.*

*ત્રીજા મિત્રએ તે સિંહના શરીરમાં પ્રાણ પૂર્યા અને સિંહ જીવતો થઇ ગયો.*

*એક ત્રાડ સાથે સિંહ તે ત્રણ જણ સામે ઘસ્યો. તેમણે ઉપર નજર કરી કે ચોથો મિત્ર ક્યાં છે, તે તો ઝાડની ડાળી પર બેઠો હતો અને આખી ઘટના જોતો જોતો.*

*સિંહે ત્રણેનું કામ તમામ કરી નાંખ્યું.*

જ્ઞાન એક સાધન છે. તે સીધું જ પ્રજ્ઞા તરફ દોરી જતું નથી. તે તો માત્ર સાધન જ છે. જ્યાં સુધી તેને જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં એક સબળ સાધન કરીકે ઉપયોગમાં લઇએ તો તે સારું છે, તે ઘણી અચરજપૂર્ણ બાબતો કરી શકે છે. આપણે ભૂલ એ કરીએ છીએ કે આપણું આખું જીવન આપણે જ્ઞાનના હાથમાં સોંપી દઇએ છીએ, બીજી તરફ નિર્દોષતા તમને શુદ્ધ પ્રજ્ઞા તરફ દોરી જાય છે.

નિર્દોષતાએ પરિમાણને ગ્રહણ કરે છે, જે હોશિયારી ચૂકી જાય છે. નિર્દોષતા કદાચ હકીકતોને છોડી દેતી હોય, પરંતુ તે સત્યને પકડે છે. હોશિયારી હકીકતો સાથે જ વધારે પડતી મગ્ન રહે છે. જ્યારે હોશિયારી નિર્દોષતા સાથે જોડાય છે, ત્યારે તે પ્રજ્ઞા અને નિર્દોષતાનું વિરલ સંયોજન બની જાય છે. નિર્દોષતા પ્રાપ્ત કરવા માટે એક વખત જ્ઞાનને પણ બાજુએ મૂકી દેવું, તેનું જ નામ છે

પ્રજ્ઞા. મારો કહેવાનો મતલબ એ કે તે મારે જ્ઞાનપ્રાપ્તિ બંધ કરી દેવી જોઇએ. બસ, સમજી લો કે નિર્દોષતાનું સ્થાનજ્ઞાન લઇ શકે નહીં.

જો તમે નિરિક્ષણ કરશો, તો તમે જોઇ શકશો કે અભણ ગામડીયાઓ શુદ્ધ પ્રજ્ઞા દાખવતા હોય છે! માટે જ તમે જોશો કે તમે જ્યારે અટવાઇ ગયા હો છો, ત્યારે એક ગામડાનો માણસ કોઇપણ પ્રયત્ન વિના અંદર ઘૂસી જાય છે અને તમને મદદ કરે છે! નિર્દોષ પ્રજ્ઞામાં તેવી શક્તિ હોય છે.

આજે બધી જ યુનિવર્સીટીઓ વ્યક્તિની બુદ્ધિ પ્રતિભાને ધારદાર બનાવવા માટે કાર્ય કરે છે. તેઓ આપણને શીખવે છે કે આપણે આપણી જાતને, સમાજને વધારે ઉપયોગી કેમ બનાવવી અને કઇ રીતે આપણે વધુ ઉત્પાદક અને અસરકારક બનવું. ઉત્પાદક કે અસરકારક બનવામાં કશું ખોટું નથી, પરંતુ તે પ્રક્રિયા દરમ્યાન આપણે એ ભૂલી જઇએ છીએ કે નિર્દોષ અને ગ્રહણકર્તા કેવી રીતે બનવું. આપણે ભૂલી જઇએ છીએ કે આ વિશ્વ (બ્રહ્માંડ) અને અસ્તિત્વ પ્રત્યે કઇ રીતે જાતને ખોલી દેવી. આપણે ભૂલી જઇએ છીએ કે બ્રહ્માંડના સુસંકલન સાથે કઇ રીતે ગતિ કરવી અને વૈશ્વિક યોજનાના લય સાથે પોતાની ઉત્પાદકતાને કાર્યરત કેવી રીતે કરવી. આ વૈશ્વિક યોજના જ બધી ઉત્પાદકતાનું મૂળ સ્ત્રોત છે. આમ બને છે કારણ કે આપણે ''કરવામાં'' અને ''મેળવવામાં'' જકડાઇ ગયેલા છીએ અને આપણું 'હોવાનું' ભૂલી જઇએ છીએ.

ત્રણ મહત્ત્વની સ્થિતિઓ છેઃ 'હોવું' (Being) 'કરવુ' (Doing) અને 'મેળવવું' (Having). અત્યારે આપણે કરવાની સ્થિતિમાંથી મેળવવાની સ્થિતિ તરફ જઇ રહ્યા છીએ. આપણે સતત કાર્ય કરતા હોઇએ છીએ. આપણે શીખીએ છીએ અને પછી શીખેલી વસ્તુને ઉપયોગી કાર્યમાં મૂકી દઇએ છીએ, તે પછી આપણે પ્રાપ્ત કરીએ છીએ જે આપણે ઇચ્છીએ છીએ; તે પછી પૈસો હોય, સંબંધો હોય, એશો આરામ હોય અને બીજું ગમે તે હોય, આપણે વધારે સારી વસ્તુની ઇચ્છા રાખીએ છીએ. અથવા વધારે વસ્તુ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ અને તેથી જ આપણે સતત કાર્ય કરતા રહીએ છીએ. કાયમ આપણે 'કરવું' અને 'મેળવવું' વચ્ચે જ રહીએ છીએ. આ પ્રક્રિયા દરમ્યાન, 'હોવું' ભૂલાય જાય છે. આપણી સાચી શાંતિ માત્ર આપણી 'હોવું'ની સ્થિતિમાં જ રહેલી છે. તેને કારણે, આપણે ગમે તેટલું વધારે કાર્ય કરીએ અને પ્રાપ્ત કરીએ, તેમ છતાં આપણને શાંતિની તલાશ તો રહે છે જ. આ ભાવનાને 'અસ્તિત્વ'નો પોકાર કહે છે.

આપણે જો આપણા 'સ્વ' સ્વભાવને પોષશું અને કાર્ય કરવાનું કારણ 'સ્વ'ના સ્વભાવમાંથી પેદા થવા દઇશું તો પછી આપણે 'પ્રાપ્તિ' માટે આટલું બધું કામ કરવું નહિ પડે. તે તો માત્ર આડપેદાશની જેમ જ આવશે. આ જ રહસ્ય છે અસ્તિત્વનું. પરંતુ યુનિવર્સીટીઓ આને સમાજની સીધી ઉપયોગિતા તરીકે જોતી નથી. એજ સમસ્યા છે. પરંતુ આ જ એ છે જે દરેક વ્યક્તિને માત્ર સમાજને જ નહિ, પરંતુ આખા બ્રહ્માંડને ઉપયોગી બનાવે છે. આપણે હંમેશા સમગ્રનો ખ્યાલ રાખવો જોઇએ.

તક્ષશિલા અને નાલંદા જેવી ભારતની પ્રાચીન યુનિવર્સિટીઓમાં વિદ્યાર્થીઓને હંમેશા 'સ્વ'ના સ્તરે તૈયાર કરવામાં આવતા હતા બાહ્યજગત વિશેનું શિક્ષણ તેના સ્વાભાવિક પરિણામ સ્વરૂપે થતું હતું. ભારતે હંમેશા 'સ્વ'ની નિર્દોષતાને પોષણ આપવા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રીત કર્યું છે કારણ કે માત્ર એજ 'સ્વ'ની તાકાત તરફ દોરી જઇ શકે છે. જ્યાં 'સ્વ'ની તાકાત હોય છે ત્યાં કંઇ પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

પરમહંસ યોગાનંદ આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો હેતુ સુંદર રીતે વર્ણવે છે. તેઓ કહે છે કે શરીરમાં અબજો કોષો રહેલાં છે. દરેક કોષ બુદ્ધિશાળી હસ્તી જેવો છે. દરેક કોષમાં DNA નામનો પદાર્થ હોય છે, જેમાં સમગ્ર નવું શરીર અને મગજની વૃધ્ધિ કરવાની પ્રજ્ઞા અને માહિતી હોય છે. આ છૂપાયેલી પ્રજ્ઞાને જાગૃત કરવાની જરૂર હોય છે, જેથી મન દુઃખો તરફ આગળ ના વધે અને દિવ્ય આનંદમાં રહે.

તેઓ આગળ કહે છે કે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ, મન અને કરોડરજ્જુ આસપાસ જીવન પ્રવાહ મોકલીને કોષોને ચુંબકીય બનાવી વ્યક્તિના ઉત્ક્રાંતિપૂર્ણ વિકાસ જાળવી રાખે છે. આ દૈવી ચુંબકીયબળ સાથે, દરેક કોષ જાણે જાગ્રત (જીવંત) મગજ બની જાય છે અને જ્ઞાનના દરેક ધબકારને સમજવા માટે તૈયાર થઇ જાય છે. આવા જાગ્રત મગજ સાથે, વ્યક્તિની માનસિક ક્ષમતા અનેક ઘણી વધી જાય છે! આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો આ પ્રભાવ છે.

*ગ્રીસના સમ્રાટ એલેક્ઝાન્ડરે ત્રણ ચતુર્થાંશ ભાગની પૃથ્વી પર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો હતો અને એશિયાને જીતવા તે તરફ આગળ વધ્યો. ભારતવર્ષ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે તેણે સિંધુ નદીના પટમાં છાવણી નાખી અને ત્યાં રહ્યો.*

*આ જ નદીના કિનારે એક સાધુ રહેતો હતો.*

*જેવો એલેક્ઝાન્ડર અને તેનું લશ્કર ત્યાંથી પસાર થયું, તે સાધુ ધ્યાનમગ્ન હતો અને તેથી તે તેની સલામ કરવા ઊભો ન થયો.*

*એલેક્ઝાન્ડરને તેથી અપમાન લાગ્યું અને તેના તરફ બૂમ પાડી ઉઠ્યો, "મને સલામ ન કરવાની તને હિંમત ક્યાંથી થઇ?" અને તેણે તેની તલવાર એ સાધુનો શિરચ્છેદ કરવા માટે બહાર ખેંચી કાઢી.*

*સાધુએ તેના તરફ જોયું અને હસ્યો.*

*એલેક્ઝાન્ડરને આંચકો લાગ્યો. તેણે પૂછ્યું, " હું તમને મારી નાંખવાનો છું અને તમે હસો છો?"*

*સાધુએ કહ્યું, "મને આશ્ચર્ય થાય છે કે તું શું મારવાનો પ્રયત્ન કરે છે! મને ક્યારેય મારી શકાતો નથી. હું અમર, અનંત અને અવિનાશી છું. મને શસ્ત્રો કાપતા નથી, મને અગ્નિ બાળતો નથી, મને પાણી ભીંજવતું નથી, અને આ આત્માને પવન સૂકવી શકતો નથી." તેમણે ભગવદ્ગીતામાંથી શ્લોકો ટાંક્યા.*

*એલેક્ઝાન્ડરે તેની તલવાર ફેંકી દીધી અને તે સાધુને નમન કર્યા અને કહ્યું, "ભારતમાં આવા મહાન લોકો છે જે મૃત્યુ વિશે ભય વિનાનાં છે. હું આ મહાન દેશને મારા સલામ પાઠવું છુ." તે એક ડાહ્યા માણસની જેમ ભારતની ભૂમિ પરથી પોતાના લશ્કરને પાછું લઇ ગયો.*

પ્રાચીનકાળની યુનિવર્સિટીઓ ઉચ્ચતમ જ્ઞાનની શક્યતા ઊભી કરે છે અને વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્વાસ પ્રગટાવે છે, અને તે સાથે તે તેમની નિર્દોષતાને જાળવવાનું પણ ધ્યાન રાખે છે. પછી દરેક વિદ્યાર્થી ઋષિઓના ગુણ પ્રાપ્ત કરતો. ઋષિ પાસે બાહ્ય જગતનું વિશાળ જ્ઞાન હોય છે, તેમજ આંતરિક જગતની સચોટ નિર્દોષતા હોય છે.

વ્યક્તિ અહીં તહીં વાંચ્યા જ કરે અને પોતાની જાતનું મનોરંજન કરી શકે છે. જો તેનો ઇરાદો માત્ર પુસ્તકો વાંચીને મનોરંજન મેળવવાનો હોય તો તે તેમ કરી શકે

છે. મનોરંજન પ્રબુદ્ધતા કરતાં અલગ બાબત છે. કેટલાંક સારા પુસ્તકોમાંથી તેણે મનોરંજન મેળવ્યું હોવાના કારણે જ તે પ્રબુદ્ધ બની જતો નથી, પુસ્તકો જે તમારા તર્કને ધારદાર બનાવવામાં મદદ કરે છે તે તમને એવો ભાસ કરાવે છે કે તમે બધું જ જાણો છો. ત્યાં જ સમસ્યાની શરૂઆત થાય છે.

એક વધારે વાત. વ્યક્તિ નિર્દોષતા ગુમાવવા માટે અર્વાચીનતા ને દોષ દઇ શકતો નથી. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે, ''હું સમય છું'' જ્યારે કૃષ્ણ એમ કહે છે કે તમારે એ સમજવાની જરૂર છે કે અર્વાચીનતા પણ અસ્તિત્વની દૈવી લીલા જ છે. વ્યક્તિ એ અર્વાચીનતાને સાચા પ્રકાશમાં સમજવી જોઇએ અને તેને વૃધ્ધિના પ્રાચીન પાયાના વિકલ્પ તરીકે નહી.

## કોઇપણ વસ્તુ સ્વીકારવા તૈયાર રહો

તમે જ્યારે નિર્દોષ હો છો, ત્યારે અસ્તિત્વ તમને જે કાંઇ શીખવવા માંગે છે, તે દરેક બાબત આવકારવા તૈયાર રહો છો! તમે જો તમારા મનને બંધ રાખો છો, તો તમે તમારી આસપાસ એક દિવાલ ઉભી કરી દો છો. આ દિવાલ બહારની ઠંડી તાજગીને તમારા અસ્તિત્વને સ્પર્શ કરવા દેતી નથી, અને નથી તમને બહાર જવા દેતી. તમારો સ્વીકાર (સંવેદનશીલતા) કરવાની તૈયારી આ દિવાલને તોડી પાડે છે અને ઠંડી તાજગીને આવકારે છે, જેથી જ્યારે જ્યારે તે વહે છે તમારા ભીતરી 'સ્વ'ને સ્પર્શ કરે છે.

તમારી સ્વીકારવાની સંવેદનશીલતા દરેક બાબતને તમારા આત્માને સ્પર્શવા દે છે તમે જ્યારે સ્વીકારવાની તૈયારી બતાવો ત્યારે આખું બ્રહ્માંડ તમારી પાસે આવે છે.

સ્વીકારવાની તૈયારી એ તમારી કોઇ નબળાઇ નથી. જે દિવાલ તૂટી જાય છે, તેનાથી તમને કોઇ ભય નથી. આ દિવાલ તો પોતે જ તમારા વાસ્તવિકતાના સંપર્કમાં આવવાના ભયને કારણે જ બનાવવામાં આવી છે. તમારી વાસ્તવિકતા એ તમારી સંવેદનશીલતા છે અને તમે બ્રહ્માંડમાં પોતાની જાતને ખુલ્લી કરવા માટે ખૂબ ડર રાખો છો. તમે ઊંડે ઊંડે એટલું તો સમજો જ છો કે તમે પોતાને ખુલ્લા કરી દેશો તો તમે નિર્દોષતામાં તણાઇ જશો. તેથી તમે તમારી જાતને ખુલવા નથી દેતા. પણ ત્યાં અંદર રહેવું તે જાતને ગૂંગળાવવા જેવું છે કારણ કે એની એ જ હવા છે, જે ત્યાં ફરતી રહે છે. મન જે ઘરેડને જાણે છે તે જ ઘરેડ તમે અનુભવો છો. તો પછી આ દિવાલનો અર્થ શું છે? જ્યારે દિવાલને તોડવામાં આવે છે, ત્યારે તમને ભાન થાય છે કે કોઇ વસ્તુ તમને છોડી જતી નથી. ખરેખર તો, માત્ર જીવનની તાજગી જ પ્રાપ્ત કરો છો.

*પાનખરના એક દિવસે, બે જ્યોતિષીઓ રસ્તા પર મળ્યા. તેમાંના એક જણે કહ્યું, ''સુંદર પાનખર. આ કંઇક એવું છે જેને આપણે પહેલાં કદી જોઇ નથી જોયું.*

*બીજાએ જવાબ આપ્યો, ''સાચું છે. મને સન ૨૦૭૦ના વર્ષની પાનખર યાદ આવે છે.''*

તમે સ્વીકારવાની તૈયારીવાળા હો છો તો તમે દરેક બાબત ભીતરી 'સ્વ'ના સ્તરે અનુભવો છો. નહિ તો, તે એવો અનુભવ રહે છે, જે મસ્તિષ્ક દ્વારા જ થતો હોય છો. 'સ્વ'એ કાવ્ય છે, મસ્તિષ્ક એ ગદ્ય છે. જીવન કાવ્ય છે.

*એક રાત્રે પત્નીએ પોતાના પતિને પોતાના બાળકના ઘોડિયાની ઉપર નમીને ઊભેલો જોયો.*

**તમે તેને હા કહો છો, ત્યારે તમારી શક્તિ નવી દિશામાં ગતિ કરવા લાગે છે.**

*જેવો તે ઘોડિયામાંના બાળકને જોતાં ઊભો રહ્યો હતો, તેણે તેના ચહેરા પર અવિશ્વાસ, ભય, શંકાશીલતા, સંશય, અચરજ અને એવા કાંઇ કેટલાય ભાવોના મિશ્રણરૂપી અસર જોઇ.*

*તે ધીમેથી તેની પાસે ગઇ અને તેની ફરતે પોતાનો હાથ વીંટાળ્યો અને કહ્યું, "તમે શું વિચારમાં પડી ગયા છો?"*

*પતિએ જવાંબ આપ્યો, "તે અચરજ પમાડે તેવું છે. હું કલ્પી નથી શકતો કે કોઇ ખાલી ૪૦૦ રૂપિયામાં આ પ્રકારનું ઘોડિયું કઇ રીતે બનાવી શકે!"*

તમારા મસ્તિષ્કથી તમે સ્વીકારવાની (સંવેદનશીલ) તૈયારીવાળા બની શકતા નથી! અને જ્યારે તમે સ્વીકારની (સંવેદનશીલ) તૈયારીવાળા થતા નથી, ત્યારે તમે તમારા મકાનની મોટી દિવાલ પાછળ એમ જ બેસી રહો છો. જીવનની તો હજી શરૂઆત પણ થઇ નથી. જીવનની સાચી શરૂઆત થાય છે કંઇક સ્વીકારવાની તૈયારી સાથે.

સ્વીકારવાની (સંવેદનશીલતા) તૈયારી હોય તો તમે જુદા જુદા માર્ગોમાં જે સત્ય રહેલું છે, તેના તરફ ગતિ કરો છો. અને તે તમારા માટે આનંદનો માર્ગ બની રહે છે. કારણકે દરેક ક્ષણે તમે સીધું જ અસ્તિત્વ પાસેથી કંઇક મેળવો છો. અસ્તિત્વ તમને આપવાને સમર્થ છે. કારણ કે તમે સ્વીકારવા (સંવેદનશીલ) તૈયાર છો અને આવકારવા તૈયાર છો! અસ્તિત્વને પોતાના નીતિનિયમો હોય છે. પ્રબુદ્ધ ગુરુઓને તેમના નીતિનિયમો હોય છે. જ્યાં સ્વીકારવાની તૈયારી છે, તેઓ સીધા જ તેની તમારા પર વર્ષા કરે છે. જ્યારે ત્યાં દિવાલ હોય છે ત્યારે તે મુશ્કેલ બને છે. તેમના નીતિ નિયમો તેને ભેદવા માટે સંમતિ આપતા નથી. તેથી તેઓ દિવાલ તૂટવાની રાહ જુએ છે.

તમે જયારે સ્વીકારની તૈયારી વાળા બનો છો ત્યારે જ તમે અસ્તિત્વને 'હા' કહો છો. અસ્તિત્વ મહાનતમ રહસ્ય છે અને સનાતન શિક્ષક છે. જ્યારે તમે તેને હા કહો છો, ત્યારે તમારી શક્તિ નવી દિશામાં ગતિ કરવા લાગે છે. તે મસ્તિષ્કમાંથી હૃદય તરફ ગતિ કરવા લાગે છે અને તમને તમારા પોતાના ભીતર 'સ્વ'માંથી ઘણા પાઠ મળવાની શરૂઆત થાય છે. પહેલાં જે કોઇપણ 'ના' કહી હોય તેની 'હા' બનવાની શરૂઆત થઇ જાય છે. પછી તમે જોશો કે જગત તમે જે વિચારતા હતા, તે ના કરતાં ઘણું જ જુદું છે.

લોકો મને પૂછે છે કે મારી હાજરીમાં મારું કેવું રહેવું. તમે માત્ર પૂર્ણ રીતે સ્વીકારની તૈયારી વાળા અને નિખાલસ બની જાવ. ખુલ્લાપણા સાથે તમે તમારા ભીતરી 'સ્વ'માં સત્યને સીધુંજ સ્વીકારી શકો છો. ગુરુ અસ્તિત્ત્વની શુદ્ધ અભિવ્યક્તિ છે. તેમને કામ કરવા દઇને તમે અસ્તિત્વને તમારી અંદર પ્રવેશ કરવા દો છો. જ્યારે અસ્તિત્વ તમારામાં પ્રવેશે છે ત્યારે તે તમારા આત્મા પર સત્યની છાપ છોડે છે. ગુરુના દરેક દર્શન અથવા સ્પર્શ સાથે આ અસર વધારે ઘેરી થતી જાય છે. આ છાપ તેઓ તમને જે કંઇ ઊપદેશ આપી શકે છે, તેના કરતાં વધારે મહાન હોય છે.

ગુરુ તમને આધ્યાત્મિકતા શીખવી શકતા નથી. પરંતુ તમે તેમના પ્રત્યે ખુલ્લું દિલ રાખીને અને તેમનામાં શ્રદ્ધા રાખીને આધ્યાત્મિકતા શીખી શકો છો. આધ્યાત્મિકતાને શબ્દો સાથે કાંઇ લેવા દેવા નથી. તે એક અનુભૂતિ છે. તમારે તમારા ગુરુના હાવભાવનું

નિરીક્ષણ કરીને તમારામાં અનુભવવાની હોય છે, વળી તેમનામાંથી વિકિરણીત પ્રબુદ્ધ શક્તિને સૂંઘીને પણ તેને જીવનમાં ઉતારવાની છે. તમે જો સભાન રહો છો, તો જ તેને પકડી શકો છો.

તમે જ્યારે સ્વીકારવાની તૈયારીવાળા સંવેદનશીલ અને તમારાં પ્રતિભાવની આખી પ્રક્રિયામાં ખુલ્લા મનના હો છો, ત્યારે તમે ક્યારે ય તમારા પ્રશ્નો પૂછવાની ઉતાવળમાં હોતા નથી. તમે આ બ્રહ્માંડની પ્રજ્ઞાને તમારા દ્વારા કાર્યરત થવાનો અવકાશ આપો છો.

સ્વીકારવાની તૈયારી વાળા ખુલ્લા મનથી વ્યક્ત થવા માત્રથી જ તમને મુક્ત પક્ષી જેવું લાગશે, જેને નથી પોતાના ભૂતકાળની ચિંતા કે નથી ભવિષ્યની, તે તો માત્ર જેવું છે તેવું જ બસ, 'હોય' છે. ઝેન ગુરૂઓએ આ જ બાબત પોતાના શિષ્યોને શીખવી હતી.

## શ્રદ્ધા સાથે સમર્પિત થાવ

શ્રદ્ધા વ્યક્તિને સમર્પણ તરફ લઇ જાય છે. સમર્પણ હૃદયની સરળતા છે. તમારે સત્ય બાબતે જાણકારી વિશે નક્કી કરવાનું નથી, તમારે માત્ર તેની સાથે જ ચાલવાનું છે. તમે જ્યારે સત્યની શક્તિશાળી ઉપસ્થિતિને જાગ્રત કરો છો, ત્યારે સમર્પણ આપોઆપ થઇ જાય છે.

તમે જો તમારા પાળેલા કૂતરાને જુઓ તો તમને જણાશે કે તમે જો એકાદ વખત તને છેતરશો તો પણ તે તમારી પાસે જ પાછો આવશે અને તે પણ પૂરેપૂરી શ્રદ્ધા સાથે. તેની શ્રદ્ધા પૂરેપુરી અને નિખાલસ છે. શ્રદ્ધા આવે છે, ત્યારે કોઇ પણ કારણ વગર જ આવે છે. તેની પાસે કોઇ પ્રશ્નો હોતા નથી, તેથી કોઇ જવાબો આપવાની જરૂર રહેતી નથી. તે કોઇપણ વસ્તુમાં કોઇ ઉપયોગીતા જોતો નથી. તે માત્ર ખુલ્લા પુસ્તકની જેમ જ હોય છે. માત્ર એટલું જ.

**માત્ર નિર્દોષભાવ જ શ્રદ્ધા અને સમર્પણમાં કૂદી પડવા શક્તિમાન બને છે.**

*પાણીની ટાંકીમાં બે સોનેરી માછલીઓ હતી. એકે બીજીને પૂછ્યું, "શું તું ઇશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખે છે?"*

*બીજીએ જવાબ આપ્યો, "હાસ્તો પણ. તું શું વિચારે છે. આપણી ટાંકીનું પાણી રોજ કોણ બદલે છે?"*

માત્ર નિર્દોષભાવ જ શ્રદ્ધા અને સમર્પણમાં કૂદી પડવા શક્તિમાન બને છે. જ્યારે જ્ઞાન કોઇ રીતે દરેક બાબતમાં ઉપયોગીતા જુએ છે. તે દરેક બાબતમાં તર્ક જુએ છે. સમર્પણ અને તર્ક એકબીજાથી અલગ જ રહેતા હોય છે. સમર્પણ શ્રદ્ધા સાથે જ કરવાનું હોય છે. કારણ કે સમર્પણ નિર્દોષભાવ વડે જ માત્ર શક્ય બને છે.

સમર્પણભાવમાંથી ગહન હળવાશ ઉદ્‌ભવે છે. સમર્પણભાવમાંથી જન્મે છે તાજગીપૂર્ણ પ્રજ્ઞા, જે જુદા સ્તર પર વસ્તુઓને જાણે છે. આ સ્તર પર પરિણામની કોઇ ચિંતા નથી, ત્યાં તો માત્ર શુદ્ધ શક્તિ દ્વારા દોરવાયેલી કાર્યશક્તિ જ છે. અને આ શક્તિ છે પ્રજ્ઞા. શ્રદ્ધાનો અર્થ નિષ્ક્રિયતા થતો નથી. તેનો અર્થ થાય છે કાર્યમાં સતત પ્રવૃત્ત રહેવું અને તે પણ બુદ્ધિથી નહિ પણ પ્રજ્ઞાથી, તે છે વિચારોમાં શ્રદ્ધા હોવી, અને કાર્યમાં પ્રજ્ઞા હોવી.

*એક શિષ્ય તેના સૂફી ગુરુ પાસે તેમના તંબુ આગળ ઊંટ પર સવાર થઇને આવ્યો. તે ઊંટ પરથી નીચે ઉતર્યો, ગુરુના તંબુની અંદર ગયો, નીચા વળીને નમન કર્યા અને કહ્યું, "ગુરૂજી, ઇશ્વરમાં મારી શ્રદ્ધા એટલી મહાન છે કે મેં મારા ઊંટને બહાર કશે બાંધ્યા વિના જ છોડી દીધું છે.*

*મને એ વાત બાબતે પૂરેપૂરો વિશ્વાસ છે કે ભગવાન એવા લોકોના હિતોની રક્ષા કરે છે. જેઓ તેમને પ્રેમ કરે છે.''*

*ગુરુજીએ બૂમ પાડી, ''ઓ મૂર્ખ, જા જઇને તારા ઊંટને બાંધી દે. તું જે કામ તારી જાતે સરખી રીતે કરી શકતો હોય છે, તેને માટે ભગવાનને તકલીફ આપી શકાતી નથી!''*

શ્રદ્ધા એ અભિગમ છે. તે કોઇ યોગ્ય કાર્યનો વિકલ્પ નથી. શ્રદ્ધાની ભાવના જ જીવનનો સાર છે. તે આપણને નિર્દોષભાવ પ્રતિ લઇ જાય છે, સાથે સમર્પણ, શાંતિ અને દિવ્ય આનંદના અનુભવ તરફ પણ દોરી જાય છે. જો તેને પૂરેપૂરી સમજથી અનુસરવામાં આવે તો તે માર્ગમાં કશું પણ ગુમાવવાનું રહેતું નથી. તેમ ન થાય ત્યાં સુધી પણ, તમે અત્યારે શ્રદ્ધાના માર્ગે જ છો.

પ્રબુદ્ધ ગુરુઓ એવા જ્ઞાનમાં સ્થિર થયા હોય છે કે અસ્તિત્વના અવકાશમાં કોઇ બાબત અશક્ય નથી. તેઓ મૂર્તિમંત શ્રદ્ધા સ્વરૂપ છે. તેમનો દિવ્ય આનંદ જ આ બાબતની અભિવ્યક્તિ છે. તેમને વિશ્વનું બધું જ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, પરંતુ તેઓ તદ્દન નિર્દોષ જ હોય છે. તેઓ જાણે છે કે તેમનું જ્ઞાન અસ્તિત્વનું જ્ઞાન છે. તેમનું જ્ઞાન એ જ્ઞાન નથી પરંતુ આ ક્ષણના સત્યનો થતો સતત અનુભવ છે.

આપણી પાસે પણ જ્ઞાન છે. પરંતુ સમસ્યા એ છે કે આપણે એમ વિચારીએ છીએ કે 'આપણું' જ્ઞાન તે જ માત્ર સાચું જ્ઞાન છે અને બીજાં જ્ઞાન ખોટાં છે. સમજો: દરેક માટે છેવટનું જ્ઞાન તો સરખું જ હોય છે. વચ્ચે જે કાંઇ છે, તે તો ઉધારે લીધેલા વિચારોનો સમૂહ માત્ર જ છે. જો આ બાબત વસ્તુ સ્પષ્ટ સમજાય તો સમર્પણભાવ આવશે અને આપણે જ્ઞાનનો ભાર નીચે ફેંકી દઇશું અને નિર્દોષ બની જઇશું.

''આપણે જાણતા નથી'' તે જાણવાની શરૂઆત કેવી રીતે કરવી? માત્ર એટલી જ સ્પષ્ટતા કે આપણે જાણતા નથી તે જ પૂરતું છે. માત્ર અસ્તિત્વ પર ધ્યાન ધરો, જે બધાં જ જ્ઞાનનો મૂળ સ્ત્રોત છે. તમે બધો સમય તે પ્રત્યેના પ્રાર્થના ભાવ અને સમર્પણભાવમાં રહો. અસ્તિત્વના જ્ઞાનને સમર્પિત થવામાં મક્કમ રહો. તમે જોશો કે તમારી આસપાસ ચમત્કારો થવાના શરૂ થઇ ગયા છે.

*હનુમાનજી વિશે વાર્તા છે. ભારતીય પુરાણ કથામાં તેમને વાનરરૂપમાં ઇશ્વર ગણવામાં આવે છે. જે પ્રભુ શ્રીરામના પરમ ભક્ત હતા.*

*હનુમાનજીને એક વખત પૂછવામાં આવ્યું કે ચંદ્રવર્ષ મુજબ તે કયો દિવસ હતો.*

*તેમણે જવાબ આપ્યો, ''હું મહિનાના દિવસ બાબતે કશું જ જાણતો નથી, વળી આકાશમાં તારાની સ્થિતિની પણ મને જાણ નથી. હું તો માત્ર પ્રભુ શ્રીરામ વિશે જ માત્ર વિચારું છું.''*

તમે જ્યારે સત્યના આશ્ચર્યમાં સ્થાપિત થાવ છો, ત્યારે તમે એટલા તો નિર્દોષ બની જાઓ છો કે તમારે પોતાનું જીવન જ ધ્યાન મગ્ન અને ચમત્કારિક બની જાય છે. તે હનુમાનજી જ હતા જેઓ ભારતથી શ્રીલંકા વચ્ચેનો સમુદ્ર ઓળંગી શકયા અને તે પણ માત્ર એક જ કૂદકામાં ત્યાં તેમણે જપ્યું શ્રીરામજીનું નામ રામે પોતે જ પુલ બાંધવો પડ્યો. જેથી તેમનું સૈન્ય સમુદ્રને ઓળંગી શકે! આવી શક્તિ છે, અસ્તિત્વ અને તેનાં બધાંજ સ્વરૂપે પ્રત્યે થતાં નિર્દોષ સમર્પણની.

**પુનઃપ્રાપ્ત નિર્દોષતા જીવનમાં ઘણાં દ્વાર ખોલે છે**

*એક વધુ વાતઃ તમે જ્યારે વિશ્વાસ રાખો છો અને સમર્પણ કરો છો, ત્યારે તમને છેતરવાનું મુશ્કેલ બની જાય છે. નિર્દોષ ભાવનો વિશ્વાસ (શ્રદ્ધા) તમને હંમેશ કોઇ પણ પ્રકારની છેતરામણીથી બચાવે છે. તે એક પ્રકારની શક્તિ પ્રગટ કરે છે.*

*એક મહાન સૂફી સંત હતા જેમનું નામ હતું હબીબ આઝમી. તેઓ એક દિવસ નદીમાં સ્નાન કરવા ગયા અને તેમનો કોટ નદી કિનારે કોઇના પણ ધ્યાન વિના છોડી દીધો.*

*તે સમયે એક વ્યક્તિ ત્યાંથી પસાર થઇ અને તેણે તે કોટ જોયો. તેણે એમ વિચાર્યું કે કોઇએ તેને બેદરકારીથી ત્યાં છોડી દીધો હશે અને તેને સાચવવાની જરૂર હતી. આવા વિચારથી તેણે નક્કી કર્યું કે તે ત્યાં તેની ચોકીદારી કરે, જ્યાં સુધી તેનો માલિક ત્યાં આવી ન જાય.*

*હબીબ તેમના કોટને શોધતા પાછા આવ્યા. તે માણસે તેમને પૂછ્યું, " તમે જ્યારે સ્નાન કરવા ગયા ત્યારે તમે તમારો કોટ કોને ભરોસે છોડી ગયા હતા?" તે કદાચ ચોરાઇ પણ જાત!*

*હબીબે જવાબ આપ્યો, "હું તેને 'તેની' કાળજીમાં (ભરોસે) છોડી ગયો હતો, જેણે તમને તેના પર ધ્યાન રાખવાનું કામ સોપ્યું હતું!"*

જ્યારે શ્રદ્ધાભાવ થાય છે, તે પણ પૂરેપૂરી સમજ સાથે, કશું જ ગુમાવવાનુ રહેતું નથી, શ્રદ્ધાનો ગુણ જ તેનો સાચો સાર છે. હું મારા શિષ્યોને મારી હિમાલયની આધ્યાત્મિક યાત્રા દરમ્યાન મેં જોયેલા સાધુઓની હંમેશા વાત કરું છું. સાધુઓ હિમાલયમાં મેડિટેશન કરવા માટે પોતાનું બધુંજ પાછળ છોડીને આવે છે.

પરંતુ ત્યાં તેઓ તેમની પાણીની નાની મટકી માટે પણ ઝઘડો કરે છે! માત્ર માલિકપણાના ભાવનો પદાર્થ બદલાય છે, એટલું જ! એટલું સમજો, તમે જ્યારે વિશ્વાસ કરો છો, ત્યારે બધા જ ભૌતિક પદાર્થો જાણે તે પરમતત્ત્વને આધીન છે તેમ જ લાગે છે. પછી વસ્તુ ધરાવવાનો મૂળ ભાવ જ છોડી દેવામાં આવે છે. તેનાથી મન હળવું બને છે. હળવા થવાનો એ જ અવકાશ છે.

સન ૨૦૦૪ના વર્ષમાં અમે એક જૂથ રૂપે તરીકે હિમાલયમાં ગયા હતા. તમારા જીવન દરમ્યાન કમસે કમ એક વખત તો તમારે હિમાલયમાં જવું જ જોઇએ. અમે 'ગોમુખ' ગયા, જે પવિત્ર ગંગા નદીનું મૂળસ્થાન ઉદ્‌ભવ છે. રસ્તો ખચ્ચરની પીઠ પર કાપવાનો હોય છે, ઉપર જવા માટે પાંચ કલાક લાગે છે. રસ્તો માત્ર ચાર ફૂટ જ પહોળો છે. તમે જો તમારો પગ ચૂકી જાઓ, તો તમે નીચે ધસમસતી ગંગા નદીમાં પડી જશો! અમે એક વખત ગોમુખ પહોંચી ગયા પછી, અમે ત્યાં થોડો સમય ત્યાં ગાળ્યો અને પછી અમારું ગ્રુપ પાછું ફર્યું. જ્યારે હું થોડા શિષ્યો સાથે ત્યાં રોકાયો.

જે ગ્રુપ પાછું ફર્યું હતું તે સંધ્યાકાળે નીકળ્યું હતું. મેં તેમને કહ્યું કે તેઓ ચિંતા ન કરે અને પરમતત્ત્વ તમારી કાળજી લેશે. ગાઢ અંધકારમાં તેમને ખબર ન હતી કે ખચ્ચર પર્વતનો વળાંક લેતું હતું કે સીધું અંધકારમાં જ આગળ વધતું હતું. અને એમ કરતા આખું ગ્રુપ પરત ફર્યું બીજે દિવસે તેમનો અનુભવ કેવો રહ્યો તે બાબતે મેં તેમને પૂછ્યું. તેમનામાં એક જણે કહ્યું, ''સ્વામીજી, અમે અનુભવ્યું કે આંધળી શ્રદ્ધાનો અર્થ શું થાય!'' જો તે શ્રદ્ધાની ક્ષણોને આગળ વધારવામાં આવે, તે તમારા જીવનનો મૂળભૂત સાર બની જાય છે પછી તમે માત્ર કાર્ય

જ કરો છો અને ફળ પરમતત્ત્વ પર છોડી દો છો.

બીજી મહત્વની બાબત એ છે કે, જ્યાં સુધી નિર્દોષભાવ થતો નથી, ત્યાં સુધી આત્મીયતા આવી શકતી નથી. પરમતત્ત્વની ભાષા છે. મન આત્મીયતા જાણતું નથી. માત્ર 'સ્વ' જ તેને જાણે છે. નિકટતા સાથે નિખાલસતા આવે છે. અને તમે જે કહી શકો છો અને કરી શકો છો, એવી દરેક બાબત વિશે તમે નિષ્ઠાપૂર્વક અને પ્રમાણિકતાપૂર્વક અનુભવ કરો છો. તમારા શબ્દો અને કાર્યોમાં એક પ્રકારની પ્રમાણભૂતતા આવશે. તમે તમારામાંથી શક્તિ વિકિરણીત કરો છો, જે તમારી આસપાસના બીજા લોકોને પણ નિર્દોષ અને નિખાલસ બનવાની પ્રેરણા આપે છે. પછી તમે પરમતત્ત્વના સાચા સૌંદર્યનો અનુભવ કરી શકો છો.

## આધ્યાત્મિકતા - નિર્દોષ નમસ્કારનો માર્ગ

એક જાણીતી કહેવત છે, ''તમે જો ચિંતા કરો છો, તો તમે પ્રાર્થના કરી નથી, તમે જો પ્રાર્થના કરી છે, તો તમે ચિંતા કરો નહીં''

આધ્યાત્મિકતા ચિંતાને સમર્પિત કરીને મુક્ત થઇ જવાનો સીધો માર્ગ છે આજના અર્વાચીન યુગના માનવી માટે તો એ ભારે રાહતની વાત છે. તે સિદ્ધ થયેલું વિજ્ઞાન છે. આજના જ્ઞાન-વિજ્ઞાનની દુનિયામાં અસ્તિત્વના પોકારને સહૃદયતાથી અને તુરંત સમજવાની જરૂર છે. આધ્યાત્મિકતા આ માટેનો રસ્તો છે. આધ્યાત્મિકતા આ બ્રહ્માંડને ફરીથી તેની પવિત્રતા અને રહસ્યોથી સમૃદ્ધ કરી દે છે. તે માનવીને યાદ કરાવે છે કે આ પૃથ્વીગ્રહ પર તે જ માત્ર સૌથી મહાન પ્રાણી નથી. તે તેને શક્તિશાળી પરમતત્ત્વની શક્તિ જે બ્રહ્માંડમાં (વિશ્વમાં) ચારે તરફ પ્રસરેલી પરમ તત્વની શક્તિની યાદ અપાવે છે. તે જ તમારા મનમાં 'ન જાણવાનો' ભાવ અને નિર્દોષ સમર્પણભાવ પેદા કરે છે.

આધ્યાત્મિકતા એ કોઇ વિધિવિધાન નથી. તે તો વિજ્ઞાન છે, પરમતત્ત્વ સાથે એકરૂપ થવાનું. પુરાણકાળથી વિશ્વના બધા જ ધર્મોએ જે પહેલું કામ કર્યું તે એ કે તેમણે માનવજીવનમાં એવો અવકાશ સર્જ્યો, જેથી દિવ્યતા જીવનનો એક ભાગ બની જાય. મંદિર એવું સ્થાન (અવકાશ) છે, જ્યાં આપણે પરમતત્ત્વ (બ્રહ્માડીપ શક્તિ) સાથે ફરી અનુસંધાન સાધીએ છીએ અને તેમાં આરામ પામીએ છીએ. વિશ્વના બધા જ ધર્મોનો આ જ મૂળભૂત હેતુ હતો. જ્યારે આ જોડાણ વધુ ગહન બને છે, ત્યારે તે વ્યક્તિમાં આનંદપૂર્ણ અવકાશ બની જાય છે. ધર્મ, આધ્યાત્મિકતા તરફ ઉપર ગતિ કરવા માટેનું સ્પષ્ટ પગથિયું છે.

માણસ જ્યારે માત્ર વિજ્ઞાનમાં જ આગળ વધે છે, ત્યારે તે ખૂબ જ્ઞાની બને છે. કારણ કે તેની શોધો કે આવિર્ભાવો તેના પોતાના વિચારના પરિણામ સ્વરૂપે જણાય છે દરેક વસ્તુ તેની પોતાની બુદ્ધિના પરિધમાં રહેલી જણાય છે. બીજી તરફ આધ્યાત્મિકતા બ્રહ્માંડના રહસ્યોને જીવંત રાખે છે. તે જીવનશક્તિ પ્રત્યે નમ્ર નમસ્કારનો ભાવ પેદા કરે છે કે તે બુદ્ધિશક્તિ કરતાં વધુ સશક્ત છે. તેથી જ આધ્યાત્મિકતા નિર્દોષતાને પાછી મેળવી શકે છે.

એક તાતી જરૂરિયાત એ છે કે બ્રહ્માંડની શક્તિને નમન કરીને બુદ્ધિ શક્તિને શાંત પાડવામાં આવે. નમ્રભાવ સાથે તાજી પ્રજ્ઞા આવે છે, જે બ્રહ્મતત્ત્વને પ્રવૃત્તિઓના કેન્દ્રબિંદુ તરીકે જુએ છે. પછી, માણસને આ અમાપ ગહન બ્રહ્માંડનો ડર નહિ લાગે. તે તો માત્ર ઊંડો ભક્તિ ભાવ, પ્રેમ અને ઉત્કટતાથી તેની સાથે લય માં આવી જશે.

**પુનઃપ્રાપ્ત નિર્દોષતા જીવનમાં ઘણાં દ્વાર ખોલે છે**

ભારતના સૌથી મહાન સંતો, જેમની પાસે એવી ઇચ્છાશક્તિ હતી, જેનાથી આ બ્રહ્માંડ તેમને પ્રેમપૂર્વકનો પ્રતિભાવ આપી શકે. આ શક્તિ તેમણે આધ્યત્મિકતા દ્વારા મેળવી હતી.

*મુરુગનાર નામે એક વ્યક્તિ હતો, જે ભગવાન શિવનો પરમ ભક્ત હતો. રોજ સવારે પ્રાતઃકાળ પહેલાં તે નદીના ઠંડા પાણીમાં સ્નાન કરતો, છોડ પરથી ફૂલો વીણતો, ખેતર, વેલો માંથી ફુલો ભેગા કરતો અને મંદિરમાં રહેલા દેવ ભગવાન શિવ માટે ફૂલમાળાઓ બનાવતો. દરરોજ તે મંદિર સુધી ચાલતો જતો અને તે વખતે એવી કાળજી રાખતો કે ફૂલમાળામાં પરોવેલા ફૂલોની, ગોઠવણી ચાલતી વખતે આડા આવતી ના થઇ જાય ! માળા ચડાવ્યા પછી તે કલાકો સુધી પવિત્ર મંત્રોનો જાપ કરતો. કહેવાય છે કે, તેણે માત્ર આવી નિર્દોષ પૂજા દ્વારા પ્રબુદ્ધ પ્રાપ્ત કર્યું હતું.*

આજે તેમની પૂજા નયનમાર નામથી ઓળખાતા ૬૩ સંતોમાંના એક સંત તરીકે થાય છે, જેમણે નિર્દોષ ભક્તિ દ્વારા પ્રબુદ્ધ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી હતી.

જેઓ આધ્યાત્મિકતાથી આઘા રહે છે, તેઓએ તેની પરિવર્તનની મીઠાશનો સ્વાદ લીધો નથી હોતો. તેઓ એવા લોકો છે જેઓ વિચારે છે કે આધ્યાત્મિકતા તો ગંભીર બાબત છે, ના! ઇશ્વરતો હંમેશ આનંદ સ્વરૂપ છે, તો પછી આધ્યાત્મિકતા ગંભીર કઇ રીતે હોઇ શકે? માણસે તેને આ ચીલાચાલુ વિધિઓ બનાવીને તેને ગંભીરતાનું સ્વરૂપ આપી દીધું છે.

આપણા ગુરૂઓએ તો એવો ખાસ સમય પણ દર્શાવ્યો છે કે જેમાં આપણે પ્રાર્થના દ્વારા આપણા ભીતરી અસ્તિત્વની વધારે ઊંડી સૃષ્ટિ સાથે આપણને જોડી શકીએ છીએ. તેમણે કહ્યું છે કે વહેલી સવારે પ્રાર્થના કરી ઘણી સારી છે. આ માટેનું કારણ શું છે? રાત્રિ દરમ્યાન બુદ્ધિને સારો એવો આરામ મળી ગયો હોય છે અને સવારમાં તો તેણે કાર્યરત થવાની હજી તો શરૂઆત પણ નથી કરી હોતી. આ વખતે જ્યારે આધ્યાત્મિકતાની સાધના કરવામાં આવે ત્યારે તેની મન પર થતી અસર વધારે સારી હોય છે. અસર ત્યારે જ થાય છે જ્યારે મન હજી પણ તાજગીપૂર્ણ અને નિર્દોષ હોય છે, જ્યારે મને બુદ્ધિને વાગોળવાની શરૂઆત હજુ કરી હોતી નથી, મહાન ગુરુઓએ આપણને આધ્યાત્મિકતાની ભેટ એમ જ નથી આપી છે જ્યારે આશય સમજાય છે, ત્યારે આધ્યાત્મિકતા નિર્દોષતા અને શ્રદ્ધા પાછી મેળવવાનો સીધો રાજ માર્ગ બની જાય છે.

*એક નાની વાર્તા:*

*એક સાંજે એક ખેડૂત જ્યારે બજારમાંથી પાછો ફરી રહ્યો હતો ત્યારે તેણે જોયું કે તેની પાસે પ્રાર્થનાનું પુસ્તક ન હતું. તેના ગાડાનાં પૈંડાં સીધા જ જંગલની વચ્ચે આવી પહોંચ્યા અને તેને ખેદ થયો કે આ દિવસ પ્રાર્થના કર્યા વિના પસાર થશે.*

*તેથી તેણે ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરી. તે મોટેથી બોલ્યો, "હે પ્રભું, મેં કંઇક મૂર્ખામી ભર્યું કામ કર્યું છે. હું આજે મારી પ્રાર્થનાની ચોપડી ઘેર છોડી આવ્યો છું અને મારી યાદશક્તિ તો એટલી નબળી છે કે હું પુસ્તક વિના એક પણ પ્રાર્થના બોલી શકતો નથી. તેથી હું કંઇક આવું કરવાનો છું. હું મૂળાક્ષરના શબ્દો પાંચ વખત બોલીશ અને તે ઘણું ધીમેથી. અને તમે, તો બધી જ પ્રાર્થનાઓ જાણો છો, તો મહેરબાની કરીને બધા મૂળાક્ષરોને સાથે ગોઠવીને તમે પ્રાર્થના બનાવી લેજો, જે મને યાદ રહેતી નથી.*

*અને ઇશ્વરે તેના દૂતોને તે દિવસે કહ્યું કે, "મેં સાંભળેલી બધી જ પ્રાર્થનાઓમાંથી મેં આજે સાંભળેલી પ્રાર્થના સારામાં સારી પ્રાર્થના હતી. કારણ એ કે તે પ્રાર્થના સીધી એવા હૃદયમાંથી સ્ફૂરેલી (પ્રગટેલી) હતી, જે સરળ અને નિષ્ઠાવાન હતું.*

આધ્યાત્મિકતા એક એવું ખુલ્લાપણું છે, જેના દ્વારા નિર્દોષતાને તેના શુદ્ધતમ્ રૂપમાં અભિવ્યક્ત કરી શકાય છે. નિર્દોષતા પોતે જ ઇશ્વરને કરાયેલી શ્રેષ્ઠ પ્રાર્થના છે.

ધર્મ પોતાની રીતે કોઇ માન્યતા નથી, જેવું તેના માટે માનવામાં આવે છે. દરેક ધર્મ એ મહાન ગુરુની ઊંડી આધ્યાત્મિક અનુભૂતિનું પરિણામ છે જેમણે તેને સ્થાપ્યો હોય છે. તેમણે જે કાંઇ અનુભવ્યું તે તેમણે ધર્મના રૂપમાં માનવજાતને આપ્યું, જેથી તેના દ્વારા માનવજાત પણ તેવો જ અનુભવ પ્રાપ્ત કરી શકે. તે સિવાય બીજો કોઇ આશય નથી. જો આ સમજાય જાય તો કોઇ પણ વ્યક્તિ કોઇ પણ ધર્મ પાળી શકે છે. આજ છે બધા જ મૂળ ધર્મોની સુંદરતા.

તમે જ્યારે તમારા ગુરુજીની આસપાસમાં રહો છો તો આ વાત સાચી બની જાય છે. તમે નિર્દોષ સમર્પણ ભાવમાં રહો. તમે જ્યારે નિર્દોષ અને પ્રાર્થના પૂર્ણ હો છો, ત્યારે ગુરુજીનું મૌન તમારા અસ્તિત્વને આરપાર ભેદી જાય છે. મૌનનો ધર્મ સૌથી મહાન ધર્મ છે. તે મહાન ગુરુઓ અને તેમના શિષ્યોનો ધર્મ છે, તે સાચી આધ્યાત્મિકતા પણ છે.

## લુચ્ચાઇ છોડો અને નિખાલસ બનો

મેં જ્યારે સત્યકામની વાર્તા કહી હતી ત્યારે લોકોના સમૂહમાંથી એક વ્યક્તિએ મને પૂછયું, ''સ્વામીજી, કદાચ પદ્ધતિઓ ઘણા ઉચ્ચ કક્ષાની આત્માની સ્થિતિને પ્રાપ્ત થયેલા આત્મા માટે હોઇ શકે. તે વાર્તામાં, શિષ્ય જ્ઞાનથી પ્રકાશિત ત્યારે બને છે, જ્યારે ગુરુ તેને માત્ર આશીર્વાદ આપે છે. આવું થવા માટેતે આત્મા ઘણી ઉચ્ચ કક્ષા પામેલા હશે.''

મેં તે વ્યક્તિને કહ્યું, ''ના, તે માત્ર ઉચ્ચ કક્ષાને પ્રાપ્ત થયેલી વ્યક્તિઓ માટે જ નથી, તે તો ઉચ્ચ કક્ષાની નિર્દોષતા પ્રાપ્ત થયેલી હોય, એવા આત્માઓ માટે હોય છે!'' તમે આ સમજો, ઉચ્ચ કક્ષા પ્રાપ્ત થયેલ આત્માઓને કોઇ પદ્ધતિની જરૂર રહેતી નથી. જે પદ્ધતિઓ સત્કામને આપવામાં આવી હતી, તે એવા નિર્દોષ વ્યક્તિઓને આપી છે, જે લુચ્ચાઇ કરતાં થાકી ગયા છે. આ શબ્દો તમે સમજો, ''લુચ્ચાઇ કરીને થાકી ગયા છો.''

આ લુચ્ચાઇ શું છે? તે પ્રજ્ઞાથી તદ્દન વિરૂદ્ધનો ભાવ છે. તમે ક્યાં તો લુચ્ચા હો છો, કાંતો તમે બુદ્ધિશાળી હો છો, એક જ સમયે તમે બન્ને હોઇ શકતા નથી. લુચ્ચાઇ, ચતુરાઇ એ વ્યક્તિને અસર થઇ જાય તે સ્થિતિથી વિરૂદ્ધ છે, તમે જ્યારે લુચ્ચા હો છો, ત્યારે તમને કોઇ અસર ભેદી શકતી નથી. તમે જ્યારે અસર પામવાની સ્થિતિમાં હો છો, ત્યારે તમે બાળક જેવા શુદ્ધ હો છો. બાળક એક જ સમયે બુદ્ધિવાન પણ હોઇ શકે છે, અને નિર્દોષ પણ હોઇ શકે છે. સમય જતાં, તેની બુદ્ધિ વિકસે છે, પરંતુ તેની નિર્દોષતા કોઇ નિરાપવાદ પણે બદલાઇને અને લુચ્ચાઇ બની જાય છે! પછી તે બાળકની જેમ શુદ્ધ રહેતો નથી. સમાજનો ઢાંચો નિર્દોષતાને બુદ્ધિમાં અને પછી ચતુરાઇમાં પરિવર્તિત કરવા માટે કારણરૂપ બને છે. બાળકોને તેમના પર છોડવામાં આવે તો તેઓ નિર્દોષ રહે છે. પરંતુ આપણે તેમને ઘણી બધી બાબતો શીખવાડીએ છીએ, જેથી તેઓ સામાજિક પ્રાણી બની શકે. આ સમજો, બાળકોના ઉછેરની મહાન જવાબદારી

આપણે ઉપર છે, અને તે પણ તેમને ચતુર બનાવ્યા વિના.

*કવિ ખલીલ જીબ્રાન બાળકો વિશે સુંદર રીતે કહે છે, તમે તેમને તમારો પ્રેમ આપો પરંતુ તમારા વિચારો નહિ, કારણ કે તેમની પાસે તેમનાજ પોતાના વિચારો છે.*

ચતુરાઇ ભેદ ઊભો કરે છે, તે સતત એક ગણતરી છે. તે મુક્ત અને નિર્દોષ અભિવ્યક્તિમાં અડચણ કરે છે. તે માત્ર ગણતરી દ્વારા જ અભિવ્યક્ત કરવાનું જાણે છે. ગણતરી તો જાણે ઠીક વાત છે અંકગણિત માટે, પરંતુ તે જીવન માટે નથી. આપણે ગણતરી કરીએ છીએ, ખોટા કારણો માટે. આપણે ક્યારેય આપણા આશીર્વાદની ગણતરી કરીએ છીએ? ક્યારેય નહિ! તને તો બસ એમ જ કાઢી નાંખવામાં આવે છે.

ચતુરાઇની શરૂઆત થાય છે, પૂર્ણતાનું વિભાજન કરવાથી. જ્યારે મને નિર્દોષતા ત્યારે ગુમાવે છે જ્યારે મનને ભેદ કરતા શીખવી દેવામાં આવે છે, ત્યારે નિર્દોષતા ખોવાઇ જાય છે. એક વખત મન ચતુરાઇની દોરી પકડી લે છે, પછી તે તેને ચાલુ રાખે છે અને મૂળભૂત નિર્દોષતાથી ઘણું બધું દૂર જતું રહે છે.

*બે બાળકો એક મોલમાં એક બાબાગાડી (પ્રામ)માં એકબીજાને અડીને સૂતા હતા.*

*તેમાં એકે બીજા તરફ ફર્યો અને પૂછ્યું, "શું તુ છોકરી છે કે છોકરો છે?"*

*બાળકે જવાબ આપ્યો, "હું જાણતો નથી."*

*પહેલા બાળકે કહ્યું, "હું કહી શકું છું." અને તેણે કપડાંની નીચે ઊંડે ડૂબકી મારી અને બહાર આવ્યો અને કહ્યું, "તું બેબી (છોકરી) છે અને હું બાબો (છોકરો) છું."*

**ગણતરી તો જાણે ઠીક વાત છે અંકગણિત માટે, પરંતુ તે જીવન માટે નથી.**

*તે બાળકીને આશ્ચર્ય થયું અને પૂછ્યું, "તે કઇ રીતે જાણ્યું?"*

*સીધો જ જવાબ મળ્યો, "તે તો ઘણું સહેલું છે. તેં ગુલાબી કપડાં પહેર્યા છે અને મેં ભુરાં કપડાં પહેર્યાં છે!"*

ઘણી નાની ઉંમરથી બાળકને લોકો પાસેથી ભેદ કરવાનું શીખવા મળે છે. આ એવા લોકો છે, જેઓ ચતુરાઇ સાથે સંઘર્ષ કરતા હોય છે. બાળક પણ અજાણતાં જ આવી તેની નિર્દોષતાનો વ્યય કરે છે ચતુરાઇ મેળવવા.

ચતુરાઇ સાથે ભય એ છે કે તે ઘણી દિશાઓમાં મૂળિયાં ઉગાડે છે અને વ્યક્તિના પોતાના સ્વભાવને સખત બનાવે છે. વ્યક્તિ પોતે એ પણ જાણતો નથી કે તે ચતુર છે, તે એ પણ જાણતો નથી કે તેનો પોતાની સાથેનો સંઘર્ષ એ પણ ચતુરાઇનું જ પરિણામ છે.

એક વ્યક્તિ મારી પાસે આવ્યો અને મને કહેવા લાગ્યો, ''સ્વામીજી, મારે લગ્નેતર સંબંધો છે.'' મેં પૂછ્યુ, ''તમને લાગે છે કે તે ખોટું છે.'' તેણે કહ્યું, ''હા, હું જાણું છું કે તે ખોટું છે, અને હું એ બાબતે સ્પષ્ટ છું કે હું કંઇક ખોટું કરી રહ્યો છું.'' મેં તેને કહ્યું, ''તો પછી તેને બંધ કરો,'' મેં તેને કહ્યું, ''એય, હું કાંઇ તે સંબંધ ધરાવતો નથી કે તેને બંધ કરું! તમે તે ધરાવો છો, તો તે તમારે જ નક્કી કરવાનું છે અને બંધ કરવાનો છે!'' તે

શાંત ઊભો રહ્યો. મેં તેને પૂછયું, ''તમારો શું અર્થ છે કે મારે બંધ કરવો જોઇએ? તમારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે મારે તમારી કારની ચાવી લેવી અને તમને ત્યાં જવા ના દેવા જોઇએ? મારે બંધ કરવો જોઇએ એમ કહેવાનો તમારો મતલબ શું છે ?''

આ જ છે ચતુરાઇ. તેમણે મને કહ્યું, ''ના, મેં મારી જાતને તમને સમર્પિત કરી છે, તો તેની સંભાળ તમારે લેવી જોઇએ.'' મેં તેમને કહ્યું કે ''તે વાર્તા સારી હતી!'' પછી મેં તેને કહ્યું, ''તમે હમણાં જ મને કહ્યું કે તમે બધુ જ મને સમર્પિત કરી દીધુ છે. ઠીક છે, તો માત્ર અહીં બેસો અને ધ્યાન કરો.'' તેણે પૂછયું, ''તમે શું કહો છો સ્વામીજી?'' મે તેમને પૂછયુ, ''તમે એ જ છો, જેમણે હમણાં જ કહ્યું કે તમે બધું જ મને સમર્પિત કરી દીધું છે! તો પછી હું જે કહું તેટલું જ માત્ર કરો. અહીંથી હાલશો નહિ અને અહીં જ બેસો.'' તેમ કરવા તે તૈયાર ન હતો!

*એક નાની વાતઃ*

*એક દિવસ નદીઓ ભેગી મળી અને સાગર વિરૂદ્ધ ફરિયાદ કરી. તેમણે સાગરને કહ્યું, ''એમ કેમ થાય છે કે અમે જ્યારે તમારા પાણીમાં પ્રવેશીએ છીએ, ત્યારે પીવા માટે તાજાં અને યોગ્ય હોઇએ છીએ અને તમે અમને ખારાશવાળા અને ન પી શકાય તેવા બનાવી દો છો?''*

*સાગરે પોતાના પર થતો આક્ષેપ જ્યારે સાંભળ્યો ત્યારે જવાબ આપ્યો, ''તમે ન આવો પછી તમે ખારાશવાળા બનશો નહિ.''*

તમે જો સાદા ઉકેલ માટે પણ તૈયાર ન હો તો તમે ખાત્રી રાખજો કે તમે ચતુરાઇની બાજી રમી રહ્યા છો! જ્યાં સુધી તમે ચતુરાઇપણાથી થાકી જતા નથી, ત્યાં સુધી તમને કોઇ પ્રકારની મદદ થઇ શકતી નથી. કોઇ પદ્ધતિ તમને મદદરૂપ થતી નથી કારણ કે તમારી ચતુરાઇ જાણે છે કે દરેક પદ્ધતિથી કઇ રીતે છટકી જવું. લોકો આવે છે અને કહે છે, ''સ્વામીજી, આપ જે કહો છો તે સાચું છે, પરંતુ....,'' આ ને સમજો. જે ક્ષણે તમે 'પરંતુ' કહો છો! તે ક્ષણ ચૂકી ગયા હો છો ! જે ક્ષણે તમે કહો છો ''પરંતુ'' તે વખતે વાત પતી જાય છે. તમે તમારી ચતુરાઇથી તેનાથી છટકવાનો પ્રયત્ન કરો છો.

કેટલાક લોકો મને કહે છે, ''તમે જે કહો છો તે સાચું છે, પરંતુ તમે જેમ કહો છો, તેમ મને કરાવો.'' આનો શું અર્થ થયો. શું મારે સતત બે-ત્રણ માણસો રાખવા જે તમારા પર નજર રાખે અને તમને તે પ્રમાણે કરવા માટે ફરજ પાડે? તમારી ચતુરાઇની બાજી પડતી મૂકો, પછી આપમેળે જ તમે હું જેમ કહું તેમ કરવા લાગશો. ચતુરાઇ એ ચોખ્ખી સંતાકૂકડીની રમત છે જે તમે તમારા આત્મા સાથે રમો છો. તમે તે રમત મારી સાથે રમી શકો નહિ. મને સીધેસીધું ખબર છે તમે ક્યાં છુપાયેલા છો. તમને શોધી કાઢવા મારે તમારી પાસે આવવાની જરૂર રહેતી નથી. માટે સમજી લો, કે તમે માત્ર તમારી સાથે જ રમત રમી રહ્યા છો. માત્ર તમે મક્કમ નિર્ણય કરો કે તમે પૂરી રીતે નિષ્ઠાવાન અને તમારી જાત પ્રત્યે જવાબદાર બનવાના છો. ત્યારે જ તમે તમારી ચતુરાઇ છોડી શકશો.

જ્યારે ચતુરાઇ ઓગળે છે, ત્યારે જવાબદારી અને નિષ્ઠા આવે છે. અને તમે તરત જ પ્રબુદ્ધ બની જાવ છો. વળી, જવાબદારીના ભાવ સાથે તમે ક્યારેય કોઇપણ પ્રકારના ગપગોળામાં પડશો નહિ. ગપગોળા એ ચતુરાઇની ચોખ્ખી અભિવ્યક્તિ છે. તમે જ્યારે એટલા ચતુર હો છો કે તમે વ્યક્તિને તેના મોઢે કશું કહી શકતા નથી, ત્યારે તમે તેની પીઠ પાછળ વાત કરતા રહો છો.

તમે જ્યારે ચતુરાઇ છોડી દો છો, ત્યારે સહજતા ખીલે છે. સહજતા ગણતરીથી તદ્દન ઉલ્ટી બાબત છે. પ્રજ્ઞા વત્તા નિર્દોષતા એટલે સહજતા. પ્રજ્ઞા વત્તા ચતુરાઇ એટલે ગણતરી. સરળતા (સ્વાભાવિકતા) એટલે નિર્દોષ ભાવની સતત વહેતી અભિવ્યક્તિ છે. તે ગણતરી ન કરતા મનની સ્થિતિ છે. તેને ''સહજ'' કહે છે, 'સહજ' એટલે કોઇ પણ ભાર વિના માત્ર 'હોવું' બની રહેવું. જે ભાર હોય છે તે સતત કરાતી ગણતરીનો જ હોય છે.

આ સમજો., ચતુરાઇને લીધે તમે વિચારો છો કે તમને ઘણી વસ્તુઓ પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ સત્ય એ છે કે તમે તમારી નિર્દોષતા ગુમાવો છો. નિર્દોષતા ગુમાવવી એટલે તમારા આખા જીવનને ગુમાવવા જેવું છે. તમને ગમેતે ગુમાવવાનું પોષાસે પરંતુ તમારી નિર્દોષતા ગુમાવવાનુ તો ક્યારેય નહિ પોષાય.

## નિર્દોષતા, પૂર્ણતા અને ઠરેલપણું

*ધમ્મપદ કહે છે:*

*''ભીતરમાં દીવો પ્રગટાવો, શાણપણ (ડહાપણ) પ્રાપ્ત કરવાનો સખત પ્રયત્ન કરો. શુદ્ધ અને નિર્દોષ બનો, અને પ્રકાશમય જગતમાં જીવો.''*

તમે જ્યારે આ જગતમાં આવો છો, ત્યારે તમે એક નિર્દોષ શિશુ તરીકે આવો છો. તમે ત્યાં સુધી જ નિર્દોષતાનું સૌદર્ય પ્રસારતા રહ્યા હતા, જ્યાં સુધી સમાજે તમને મન ન હોતું આપ્યું. હવે, તમે મનથી મુક્ત થઇ ફરીથી નિર્દોષ બનવા માંગો છો. જે નિર્દોષતા ફરીથી પ્રાપ્ત થાય છે તેને ઠરેલપણું કહેવાય છે. તેને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવું શક્ય છે. માત્ર એટલું માનો કે એક વખત તમે નિર્દોષ હતા. એટલો વિશ્વાસ રાખો કે નિર્દોષતા હજી પણ તમારી અંદર રહેલી છે. પછી તેને ફરીવાર પ્રસરાવવાનું શક્ય બને છે. આવી સમજ જ આ પ્રક્રિયાને ફરી શરૂ કરશે.

**પ્રપંચ નો પ્રશ્ન ઊભો થાય છે કારણ કે સમાજ તમને હંમેશા કંઇક 'ખાસ' બની રહેવાનું શીખવે છે.**

શાણપણ આપણને પૂર્ણતાથી જીવવા માટેનું કારણ આપે છે. પૂર્ણતા કાર્યરત થાય છે ગાઢ નિર્દોષતામાંથી, અને તે ક્ષણ ને તમે સમગ્ર આપો છો. તમારી ભીતર કોઇ અભિપ્રાય, નિર્ણય કે ખંડિત થઇ ગયેલો અંશ રહેતો નથી. આતો માત્ર ઊંડો ઉત્સાહ છે, જે તે ક્ષણ માટે. ક્ષણ પ્રત્યેની નિખાલસતા તે જ છે નિર્દોષતા છે.

તમારે ઠરેલ બનવા માટે પહેલાં તો તમારે અંતર્મુખ થવાની જરૂર છે. કારણ કે, શાણપણ એવો નિર્દેશ કરે છે કે કોઇ પણ ડોળ વિના તમારા સાચા સ્વભાવ સાથે સરળતા રાખવી. એ જ બધું છે. તમારું સ્વાભાવિક 'સ્વરૂપ' બનવાનો સૌથી સારો માર્ગ ભીતર મૂળ 'સ્વ'ના શાંત થવાનો છે. તમારા અંદરના 'સ્વ'ને હંમેશા શાંત રહેવા દો, પછી ભલે ગમે ત્યાં રહો અથવા ગમે તે કરો. પછી જ તમે તમારી શુદ્ધતા જાળવી શકશો. હંમેશા તમારા સ્વાભાવિક સ્વરૂપને તમારી અંદર અનુભવો, અને તે પણ કોઇ જાતના દબાણ વિના, કોઇ પ્રયત્ન કે દેખાવ વિના.

પ્રપંચ નો પ્રશ્ન ઊભો થાય છે કારણ કે સમાજ તમને હંમેશા કંઇક 'ખાસ' બની રહેવાનું શીખવે છે. બધો જ સમય કંઇક 'ખાસ' બની રહેવાની જરૂર જ નથી. બધો જ વખત કંઇક 'ખાસ' બની રહેવું એ અપરિપક્વતા છે. એક વખત એ વિચારને છોડી દેવામાં આવે છે, ત્યારે મન હળવું થઇ જાય છે. તેને ચતુરાઇ કરવા માટેનું કોઇ દબાણ લાગતું નથી, આ હળવાશ નિર્દોષતાને જન્મ આપે છે.

તમારે નિર્દોષતાને પાછી પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાને અનુભવવી હોય તો તમારે અલગ માર્ગ લેવો પડે. કારણ કે જ્યારે તમે કોઇ અલગ રસ્તો લો છો અને તેના પરિણામો ભોગવો છો, ત્યારે આંતરિક ચિંતનની શરૂઆત થાય છે. આ આંતરિક ચિંતન નિર્દોષતાને ફરી પ્રાપ્ત કરવાની જરૂરિયાતને ધક્કો મારે છે. કોઇ અન્ય માર્ગ લેવા માટે તમારી જાતને દોષ ન દેશો. માત્ર તમે એવી જાગૃતતા રાખો કે તમારે કાયમ માટે સાચા રસ્તે તમારી જાતને જોડી દેવાની છે. જો તમારામાં શાણપણ આવવાનું છે, તો આ રસ્તો ચોક્કસ અર્થ 'પૂર્ણ' છે.

શાણપણ એ મજબૂત નિર્ણય લેવાની વાત છે, કે તમે હવે વધારે વખત તમારી જાતને ભ્રમણામાં રાખશો નહિ. એ તમારી ભીતરમાં જાગૃતતા જગાડવા ની વાત છે. તે તો તમારી જાતને પ્રમાણિકતાથી એક સૂત્રિત કરવાની વાત છે. જ્યારે આ બને છે, ત્યારે તમે ફરી બાળક બનવાની શરૂઆત કરો છો. એક બાળકની રીતે તમે નિર્દોષ હતા પરંતુ તેમાં જાગ્રતતા ન હતી. ક્યાંક મોટા થવાની પ્રક્રિયામાં તમે નિર્દોષતા ગુમાવી દીધી હતી. તમે હવે તેને ફરીથી પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છો. નવી નિર્દોષતા પૂર્ણ જાગ્રતતા સાથેની હશે અને તે જ છે સાચી નિર્દોષતા.

તમે જ્યારે નિર્દોષતા ફરી પાછી મેળવો છો ત્યારે તમે એ સમજણ વડે ખીલી ઊઠો છો કે બાળક જેવા બનવા કરતા વધું અમૂલ્ય કશું જ નથી. આ જ છે પ્રબુદ્ધ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયા.

તેથી જ બાળકની નિર્દોષતાને ખૂબ જ માવજતપૂર્વક પોષવી જોઇએ. બાળક જે કાંઇ નિર્દોષ નિરીક્ષણ કરે છે, તે દરેક માટે જો આપણે તેના પર કોઇ પ્રકારના જ્ઞાનને લાધ્યા વિના રહી શકીએ, તો બાળક તેની નિર્દોષતાને જાળવી રાખીને વિકાસ કરશે. દ્રષ્ટાંત તરીકે, જો બાળક પૂછે, ''પેલું આકાશ ક્યારેક ભૂરા રંગનું અને ક્યારેક સફેદ રંગનું કેમ દેખાય છે?'' તો બાળકને એમ કહો કે આકાશ ક્યારેક ભૂરા રંગનું અને ક્યારેક સફેદ રંગનું હોય છે. જોકે તે વિશે બાળક તેની નિશાળના પાઠમાં તો ભણવાનો જ છે. પરંતુ જો તમે તેને કહી શકો કે તે જેમ છે, તેવું જ માત્ર છે, તો તે કુદરતની સ્વાભાવિકતાને સીધી રીતે જ સમજશે. પછી તે તેના સંતોષ માટે બીજા કોઇ વિજ્ઞાનની શોધ કરતો નહિ ફરે. જોકે આ બાબતને તો આપણી યુનિવર્સિટીઓ જ સારી રીતે સંભાળી લે છે.

તમારા ઘરમાં, તમે જ્યારે તેના જીવનમાં સૌથી વધુ અસર કરનારી વ્યક્તિ હો, અને જો તમે તેને એવું સમજવા દો કે બાબતો આ રીતે જ હોય છે, અને તેમને જ્ઞાન વડે જાણવાની કોઇ જરૂર રહેતી નથી. તો તેમની નિર્દોષતા ટકી રહે છે, જીવંત રહે છે. તે કુદરત વિશે કરાતા અછડતા તારણોને પકડી લેતો નથી. તે શબ્દોને વચ્ચે લાવ્યા વિના બાબતોને જોવાનું શીખે છે. તે માત્ર 'જોવાનું' અને 'હોવાનુ' જ શીખે છે. જે ક્ષણે શબ્દોને વચ્ચે લાવવામાં આવે છે, આપણે નિર્દોષતા ગુમાવી દઇએ છીએ. પછી તે માત્ર સહજતાથી 'જોવાનું' રહેતું નથી. પછી તે અર્થ સાથે 'જોવાનું' બની જાય છે. પછી તેની સમગ્ર સુંદરતા ખોવાઇ જાય છે.

ઉંમરનો વિકાસ થવો તેને હંમેશા ગંભીર વાત માનવામાં આવે છે. તમે જો ગંભીરતાપૂર્વક ઉંમરમાં મોટા થાઓ છો, તો તમે માત્ર મોટા જ થાઓ છો. તમે જો રમતાં રમતાં મોટા થાઓ છો, તો તમે યુવાન રહો છો! એ જોવું સારી વાત છે કે બાળકો, પ્રાણીઓ અને અન્ય સજીવો અવાર નવાર શું કરે છે, કારણ એ કે તે બધાં હંમેશા નિર્દોષભાવ સાથે અને રમતિયાળ પણે જીવન જીવે છે. તે તમારી સમજને મદદરૂપ થશે અને તમને નિર્દોષતા સાથે ફરી જોડશે.

બાળક સમાન નિર્દોષતા ઘણી વાતો શોધી કાઢે છે, પરંતુ તેમાંની મોટાભાગની વાતોને તે સમજી શકતો નથી. તે તેનો નિર્દોષતાના સ્તરે આનંદ મેળવે છે, માત્ર એટલું જ. જ્યારે પુનઃપ્રાપ્ત થયેલી નિર્દોષતા નવા આવિષ્કાર કરે છે, એટલું જ નહિ, પરંતુ તેમાંના બધા વિશે સમજ રાખે છે. આ જ છે એ વચ્ચેનો ફરક.

બાળક સમાન નિર્દોષતા સુંદર છે, પરંતુ પૂરતી નથી, તેને જીવન માટે ગુમાવવાની જ હોય છે અને ફરી તેને પૂરી જાગ્રતતા અને પુખ્તતા સાથે ફરીથી કરવાની હોય છે.

એમ કહેવાય છે કે, ગાંડો માણસ અને સંત સરખા જ દેખાય છે. બન્ને જણ તેમના વર્તનમાં વિચિત્ર જણાય છે. તેઓ અચાનક હસવા માંડે છે અને ન સમજાય તેવી બાબતો કરે છે. પરંતુ તેઓ એક જ અવસ્થાના ખરેખર તો બે વિરૂદ્ધ છેડાઓ પર જ રહેતા હોય છે! ખૂબ જ વિરોધીભાવો એક સરખા જણાય છે. બહારથી તેઓ સરખા જણાય છે, માત્ર એટલું જ, તે જ રીતે બાળક અને સંત તેમના નિર્દોષ ભાવમાં એક સરખા જ દેખાય (જણાય) છે, પરંતુ તેઓ એક જ અવસ્થાના બે ખૂબ જ વિરૂદ્ધ છેડાઓ પર હોય છે. બાળકે નિર્દોષતાની પુનઃપ્રાપ્તિની સ્થિતિ પામવાની પ્રક્રિયા તો હજી શરૂ પણ નથી કરી, જ્યારે સંત તો તે પ્રક્રિયા પૂરી કરીને બેઠા છે.

બાળકની નિર્દોષતા તો ઈશ્વરે બક્ષેલી નિર્દોષતા છે. જે લઈને તે આ પૃથ્વી પર જન્મ્યો છે. આ એ નિર્દોષતા નથી જે તેણે જીવન દ્વારા પુનઃપ્રાપ્ત કરી છે. બાળકની નિર્દોષતા બહુ સહેલાઈથી ડહોળાઇ જાય છે. જ્યારે સંતની નિર્દોષતા ક્યારેય પણ ડહોળાતી નથી. તમારી નિર્દોષતાને ડહોળવી અને તેને કાયમ માટે પુનઃ પ્રાપ્ત કરવી એ જ છે પરિપક્વતા પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયા. રંગપટના સામે છેડે સંત બનવા માટેનો આ આરપારનો પ્રવાસ છે.

**તમે જ્યારે નિર્દોષતા પાછી મેળવો છો, ત્યારે 'દ્વિજ', પુનર્જન્મ પામેલા, કહેવાય છો.**

એક વખત નિર્દોષતા પુનઃ પ્રાપ્ત થાય છે તો તમે બીજાની આંખોમાં આંખ પરોવી જોવા માટે ફરી એકવાર સમર્થ બનો છો. તમારી નિર્દોષતા તમને સંવેદનશીલ બનાવે છે એટલું જ નહિ, તે તમને સુસંકલિત પણ બનાવે છે. જ્ઞાનથી તમે તમારી અંદરથી ટુકડે ટુકડા થઇ જાવ છો. પુનઃ પ્રાપ્ત થયેલી નિર્દોષતા વડે તમે તમારી જાત પ્રત્યે અને બીજા પ્રત્યે નિષ્ઠાવાન અને પ્રમાણિક બનો છો. પ્રમાણિકતાની ચમક તમારી આંખોમાંથી પ્રસરશે અને બીજા લોકોને સ્પર્શશે. આ પ્રમાણિકતા જ પરિપક્વતા છે.

નિર્દોષ બનવાની ઇચ્છા થવી તે જ માત્ર પૂરતું છે. તે તમારામાં 'તમે' જે ખરેખર નથી, તેનો વિનાશ કરવાની શરૂઆત કરે છે. અંતે તો એ તમારા પર અંકિત કરેલ સ્તરો છે. પરંતુ જ્યાં સુધી પ્રક્રિયા સંપૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી તમારી નિર્દોષ બનવાની ઈચ્છાને પકડી રાખવાનું અગત્યનું છે. આ ઇચ્છા તમને સતત યાદ અપાવે છે કે તમારે કોઇ ચતુરાઇ વિના નિષ્ઠાવાન અને પ્રમાણિક બનવાનું છે. નક્કી કરો કે જ્યાં સુધી અંકિત થયેલા સ્તરો પૂરેપુરા દૂર ના થાય ત્યાં સુધી તમે જંપશો નહિં.

પરિપક્વતાનું સૌંદર્ય એ છે કે તે તમને પરિપક્વ વ્યક્તિ તરીકે કાર્ય કરવા દે છે અને બાકીનો બધો સમય બાળક જેવા જીવવા દે છે. તે તમને એકથી બીજા તરફ સરળતાથી વહેવા દે છે, જેથી મને પૂર્ણતત્ત્વ સાથે લયબદ્ધતા માં રહો છો.

તમે જ્યારે નિર્દોષતા પાછી મેળવો છો, ત્યારે

'દ્વિજ', પુનર્જન્મ પામેલા, પરિપક્વ કહેવાય છો. તેની ચાવી નિર્દોષતા પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાના તમારા પ્રયત્નો છોડવામાં નથી. તે પ્રવાસ અવારનવાર નિરાશ જન્માવતો હોઇ શકે, કારણ કે તે વિલંબ કરે છે અને તે તરત જ બનતું નથી. તેવું થાય છે કારણ કે સમાજે તમને તે અસરોના ઘણા પડળોથી બાંધી દીધા છે. ડુંગળીના કેન્દ્ર ભાગે પહોંચવા માટે તેના છોતરાનાં એક પછી એક પડળ ખોલવા પડે છે. જીવનમાં બદલાવની શરૂઆત કરવાની પહેલી શરત છે નિરાશા. તેથી જરાય હળવા ન થાઓ, તેટલું જ પૂરતું છે. તે થશે જ. યાદ રાખો, નિર્દોષતા તો તમારામાં છે જ. તે બહારના કોઇ આખરી હેતુ સિદ્ધ કરવા માટેની નથી. માત્ર આટલું જ યાદ રાખવાથી દરેક નિરાશાના અનુભવ પછી તમને તે હળવાશ આપશે.

દરરોજ થોડી ક્ષણો માત્ર બેસી રહો, તમારામાં લીન થઇ ને બેસો અને શાંત ચિત્તે તમારા નિર્દોષભાવમાં જતા રહો. તમારામાં નિર્દોષતાનો અનુભવ કરો. તમારામાંની શુદ્ધતાનો અનુભવ કરો. તમારામાંથી ઉભરાતી લાગણીઓને અનુભવો. તેને તમારા શરીર દ્વારા પ્રસરવા દો, વળી મન અને અસ્તિત્વ દ્વારા પણ પ્રસરવા દો. તમે એવું અનુભવો કે તમારી નિર્દોષતામાં તમે કેટલા સુંદર છો. આમ દરરોજ કરો. થોડા વખતમાં તમને દેખાશે કે તમે તમારા પોતાના સ્વભાવ 'સ્વ'ના પ્રત્યે જાગ્રત થતા જાવ છો. તે બધું જ જે 'તમે નથી', તે બળી જશે અને વાસ્તવિક 'તમે' બહાર આવશો.

નિર્દોષતાની તેની પોતાની સમગ્રતા છે. આ સમગ્રતા ને કહેવાય છે મનોહરતા. આપણે વિચારીએ છીએ કે જે વયસ્કો રડે છે તેઓ અપરિપક્વ છે. તમને એવી માન્યતામાં બાંધી દેવામાં આવે છે કે લાગણીની અભિવ્યક્તિ અપરિપક્વ સ્વભાવવાળી હોય છે. નિર્દોષતાની નિશાની એ છે કે લાગણીઓને કોઇ રીતે ગાળ્યા વિના અભિવ્યક્ત કરવી. ચતુર લોકો પોતાની લાગણીઓમાં પણ તોડજોડ કરે છે. એકાદ વખત લોકો સામે રડીએ તો તે ઠીક કહેવાય. તેમાં ખોટું પણ શું છે? તમે તે છુંપાવવાનો પ્રયત્ન કેમ કરો છો? તમે જ્યારે રડો છો,ત્યારે તમે માત્ર સાચી લાગણીઓને જ અભિવ્યક્ત કરો છો. તો પછી તેમાં છુપાવવા જેવું શું છે? સમસ્યા એ છે કે સમાજે આપણને આપણા સાચા સ્વભાવને છુંપાવવાનું જ અને આપણા દેખાડવાના વ્યક્તિત્વને જ માત્ર બતાવવું એવું શીખવ્યું છે. તેથી જ સમય જતાં આપણે ભૂલી જઇએ છીએ કે આપણો સ્વભાવ શું છે. આપણે ભૂલી જઇએ છીએ નિર્દોષ કેવી રીતે થવું.

*પેરેન્ટસ–ટીચર્સ મીટિંગ (સ્કૂલમાં થતી શિક્ષક અને વાલીઓ વચ્ચેની મીટિંગ) દરમ્યાન એક શિક્ષકે કહ્યું, "તમારી પુત્રી તેની બધી પ્રવૃત્તિઓમાં ઘણી જ સારી છે. તે માત્ર થોડી લાગણીની રીતે અપરિપક્વ છે. પરંતુ તે સારી થઇ જશે."*

*માતા–પિતા એ મુંઝવણ સાથે તેની સામે જોયું અને પૂછ્યું, "ત્રણ વર્ષની ઉંમરે, તમે તેની કેવી હોય તેની અપેક્ષા રાખો છો?"*

માત્ર બાળકો સાથે મિત્રભાવે, તેમની સાથે રમનારા દોસ્ત તરીકે રહેવાથી જ તેમની નિર્દોષતા ફરી મેળવાનું શક્ય બને છે. તમે જ્યારે તેમની સાથે હો, ત્યારે તમે બાળક જેવા થવાનો માત્ર દેખાવ જ ન કરો, ખરેખર નિષ્ઠાથી બાળક બનો! આ જ મોટામાં મોટો ઉપકાર તમે તમારી જાત ઉપર કરો છો.

તમારામાં જે બાળક છુપાયેલો છે, તેને ફરીથી શોધવાના ઘણા બધા રસ્તાઓ છે. માત્ર તેમની સાથે સંતાકૂકડી રમો અથવા કૂકીઝ (બિસ્કીટ) કેમ બનાવવા

તે શીખો અથવા ટોમ અને જેરી કાર્ટૂન જોતા રહો અથવા જુદા જુદા રંગો વાળી કોટન કેન્ડી ખાતા રહો અથવા માટીના ઢીંગલા બનાવો! આ બધું જ તમારામાંના બાળકને બહાર લાવશે. તમારી નક્કર ઓળખ છે, તે તેમાં ઓગળી જશે. તમે નદીની જેમ એક પ્રવાહ બની વહેવા માંડશો. તમારી ગંભીરતાનો ભાર ખરી પડશે અને તમે હળવા અને આનંદમય થઇ જશો.

ગંભીરતા એ અહમ્ છે. તમને જ્યારે કોઇ ઇજાથી ડર લાગે છે, જ્યારે તમારું સમતોલન કે શક્તિ ગુમાવવાનો ડર લાગે છે, ત્યારે તમે ગંભીર બની જાઓ છો. તમે જ્યારે વધારે પડતા સ્વકેન્દ્રિત રહો છો, ત્યારે આવું થાય છે. તમે જ્યારે જતું કરો છો, અને રમતમય બનો છો, ત્યારે તમે તમારી નિર્દોષતા ને ફરીથી સ્પર્શ કરો છો. અચાનક તમે તમારાથી એક વિરામનો આનંદ મેળવશો. આ વિરામ છે તમારી ગંભીરતાથી અલગ થઇ જવું. તમને લાગશે કે હવે ભીતરમાં પકડી રાખવા જેવું કશું બાકી નથી, હવે માત્ર મુક્ત આત્માજ છે. તમે જ્યારે આ બાબતમાં જાગ્રત બનો છો ત્યારે તમે સચેત પણે તેના પર કામ કરી શકો છો અને પૂર્ણરીતે નિર્દોષ અને નિષ્ઠાવાન બનવા તરફ ગતિ કરો છો.

નિર્દોષતા ચૈતન્યને મસ્તકમાં સ્થિર ન થવા દેતાં હૃદયના સ્તર પર રાખવાની વાત છે.

# તમે વૈશ્વિક ચેતનાના અંશ છો

આપણે હવે થોડા જટિલ વિષય તરફ વધીએ. તે આપણા આપણી આસપાસના વિશ્વ સાથેના સંબંધ અંગે છે. આપણે જે જોઇએ છીએ તે શા માટે જોઇએ છીએ? આપણે જે જોઇએ છીએ તે કઇ રીતે જોઇએ છીએ? આ વિશ્વના અસ્તિત્વની યોજનામાં આપણે કઇ રીતે બંધબેસતા થઇએ છીએ?

## પદાર્થ, શકિત અને એથી પર

આ વિશ્વ શેનાથી બનેલુ છે? આપણી પાંચ ઇન્દ્રિયો જેવી કે દશ્ય, શ્રવણ, સુગંધ, સ્વાદ અને સ્પર્શ આ દુનિયાને જોવાના-અનુભવવાના દરવાજા છે તેઓ બતાવે છે કે આ વિશ્વ પદાર્થનું બનેલું છે -આ પદાર્થો અલગ અલગ રૂપોમાં, આકારોમાં રંગોમાં અને ગુણોમાં છે.

આપણે આપણને ત્રિવિધ પરિમાણવાળા વિશ્વમાં જીવતા જોઇએ છીએ, જે મૂળભૂતરુપે પાંચ મૂળ તત્વોનું બનેલું છે -પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ. આપણે આ વિશ્વમાં બધા પદાર્થોને સમય સાથે બદલાતા જોઇએ છીએ. સમય ના પસાર થવા સાથે તે બધા સર્જન, પોષણ અને વિનાશની ત્રિવિધ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે.

આધુનિક ભૌતિક પ્રાચીન વિજ્ઞાન દર્શાવે છે કે પદાર્થ ભૌતિક વિજ્ઞાનના ત્રણ નિયમો જેવાં કે ગતિના નિયમો, ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમો અને પ્રવાહી ગતિના નિયમો, વગેરેથી નિયંત્રિત થાય છે. બધા જ પદાર્થો અણુંથી બનેલા છે એવું મનાય છે, અુણંઓ પરમાણુંથી બનેલા છે. આ પરમાણું ત્રણ પ્રકારના અણુના બનેલા છે - જેમકે પ્રોટોન, ન્યૂટ્રોન અને ઇલેક્ટ્રોન. આપણે આ બધી મૂળભૂત વાતો સ્કૂલમાં શીખ્યા છીએ.

પરંતુ, અર્વાચીન વિજ્ઞાન પ્રમાણે આ વિશ્વ મૂળભૂત રીતે પદાર્થોનું બનેલું નથી, મૂળભૂત(પાર્ટીકલ)અણું પ્રોટોન, ન્યૂટ્રોન અને ઇલેક્ટ્રોન નથી. અર્વાચીન વિજ્ઞાન કહે છે પદાર્થ પોતે તો ખરેખર શક્તિ છે!

આલ્બર્ટ આઇન્સ્ટાઇનનું પ્રસિધ્ધ સમીકરણ, E=mc2 (જ્યાં 'E' એ શકિત છે, 'm' એ પદાર્થનો જથ્થો છે અને 'c' એ પ્રકાશની ગતિ છે) સાબિત કરે છે પદાર્થ અને શકિત વચ્ચેની સમાનતા. હું તાજેતરનો લેખ વાંચતો હતો, જે અમેરિકાની ''જર્નલ સાયન્સ'' માં પણ પ્રસિધ્ધ થયો છે. (http://www.phyorg.com/news146415074. html)

**પદાર્થ ખરેખર તો એવી શક્તિ છે, જે જુદાં જુદાં આવર્તનોમાં કંપન કરતી રહે છે અને જુદાં જુદાં રૂપોમાં પ્રગટ થતી રહે છે**

આ લેખ આઇન્સ્ટાઇન ના સમીકરણ પરના સંશોધન અંગેનો છે. ન્યુકિલયસમાં આવેલા પાર્ટિકલો મૂળભૂત કવાર્ક(quark) નામના વધુ નાના અણુંથી બનેલા છે એવું મનાય છે. આ કવાર્ક ગ્લુઓનથી બંધાયેલા છે. આશ્ચર્યની વાત એ છે કે ગ્લુઓન (gluon)નો જથ્થો શૂન્ય છે અને ક્વાર્કનો જથ્થો છે માત્ર પાંચ ટકા. અભ્યાસ દર્શાવે છે કે બાકી રહી જતા પંચાણું ટકા ક્વાર્ક અને ગ્લુઓનની ગતિ અને પરસ્પરની અસરની શક્તિમાંથી આવે છે. માટે શક્તિ અને જથ્થો સમાન છે.

વિજ્ઞાને થોડા દાયકાઓ પહેલાં શોધેલા આ સત્યો આપણા ઋષિઓએ 'ઉપનિષદોમાં' જે વૈદિક જ્ઞાનનો સાર છે તેમાં જાહેર કરેલા છે. ''ઇશાવાસ્ય ઉપનિષદ'' ની સર્વ પ્રથમ પંકિત, જે હજારો વર્ષો પહેલાં લખાયેલી હતી, તે દર્શાવે છે, ''ઇશા વાસ્યમ સર્વમ્ ઇદમ્'' જેનો અર્થ થાય્ છે, આ જે કંઇ અસ્તિત્વમાં છે તે શક્તિ છે!

## પદાર્થ એ કંપન પામતી શક્તિ છે

પદાર્થ ખરેખર તો એવી શક્તિ છે, જે જુદાં જુદાં આવર્તનોમાં કંપન કરતી રહે છે અને જુદાં જુદાં રૂપોમાં પ્રગટ થતી રહે છે આપણે આ કંપનો આપણી આંખથી જોઇ શકતાં નથી, કારણ કે કંપનોની આવૃતિ (આવર્તન) ઘણા જ ઉંચી ગતિનાં હોય છે અને આપણી આંખ અતિશય ઝડપથી હાલતા પદાર્થોને અલગ અસ્તિત્ત્વ તરીકે જોઇ શકતી નથી. આંખ આ પદાર્થોને એકબીજામાં સતત ભળતા જોઇ શકે છે.

તે જ રીતે, શક્તિનું કંપન આંખથી જોઇ શકાતું નથી. તે ઘન પદાર્થ લાગે છે. શક્તિ જ્યારે જથ્થાના રૂપમાં હોય, ત્યારે પદાર્થ બને છે. પદાર્થ તેના સૂક્ષ્મ રૂપમાં શક્તિ હોય છે. માનવનું શરીર સૂક્ષ્મ મનનું ઘન રૂપમાં પ્રગટીકરણ છે માનવમન એ આ ઘન શરીરનું સૂક્ષ્મ પ્રગટીકરણ છે. અહીં એક અગત્યની વાત એ સમજવાની છે કે આ વિશ્વની સમજ વ્યક્તિ એ વ્યક્તિએ બદલાતી રહે છે, કારણ કે વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ માનવમનની કાર્યરીતિ બદલાતી રહે છે !

વળી વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચેની પરસ્પરની આપલેની અસરો માત્ર શક્તિની પરસ્પરની અસરો છે. દાખલા તરીકે, એક પરમાણું જે ન્યૂલીઅસથી તેની આસપાસના ઇલેકટ્રોન વાદળ સાથે બનેલો છે તેને ફૂટબોલના મેદાન સાથે સરખાવી શકાય. ન્યૂકલીયસ ફૂટબોલના મેદાનની મધ્યમાં રહેલા સીંગદાણા જેવો છે અને ઇલેકટ્રોનનું વાદળ મેદાનમાં રહેલી ખાલી જગ્યા જેવુ છે. બીજી સરખામણી જે મારા ધ્યાનમાં આવી તે એ છે કે જો તમારે પૃથ્વી ગ્રહ પરના બધાજ પરમાણુઓ વચ્ચેની બધીજ (અવકાશને) જગ્યાને દૂર કરવાની હોય તો બાકી રહેતો પદાર્થ માત્ર ખાંડના એક ચોરસા જેટલા માપનો થાય છે!

આપણે જેને ઘન પદાર્થ તરીકે જોઇએ છે, જેમકે આ દષ્ટાંતમાનું ફૂટબોલનું મેદાન, તે હકીકતમાં તો ઇલેકટ્રોનનું વાદળ જ છે. - ખૂબ જ મોટી ખાલી જગ્યા (અવકાશ) - જે પરસ્પર અસર કરતી રહે છે. તે જ રીતે, બીજા લોકો અને પદાર્થો સાથેના આપણા સંપર્કો અને પારસ્પરિક અસરો માત્ર શક્તિઓની પારસ્પરિક અસરો જ છે. આ શક્તિઓનો પારસ્પરિક વિનિમય છે. જે બનતો રહે છે. તમે બીજી વ્યક્તિ કે પદાર્થને તમારી થોડી શક્તિ આપો અને તમે પણ પેલી વ્યક્તિ કે પદાર્થ પાસેથી શક્તિ મેળવા છો.

## અનંત શક્યતાનું વિશ્વ

હવે, પદાર્થ અને શક્તિનો ઉદ્‌ગમસ્ત્રોત શું છે? માનવ શરીર અને માનવમનનું ઉદ્‌ગમસ્થાન શું છે? દરેક પદાર્થમાં રહેલી શક્તિ ક્યાંથી પેદા થાય છે? તો પછી આ દશ્યમાન વિશ્વ પાછળની વાસ્તવિકતા શું છે? જો આપણે આ વાસ્તવિકતા જેવી છે તેવી આપણી ઇન્દ્રિયો દ્વારા જોઇ શકતા નથી, તો પછી વાસ્તવિકતાનો સ્વભાવ શું છે?

આ પ્રશ્ન ''શિવસૂત્રો'' છે.- ''શિવસૂત્રો'' પ્રબુધ્ધતાના વિજ્ઞાન પરનો પ્રાચીન વૈદિક ગ્રંથ છે- માં પૂછાયેલો છે. ભગવાન શિવની પત્ની દેવી તેમને પ્રશ્ન કરે છે, ''આ આશ્ચર્યોથી ભરપૂર વિશ્વનો સ્વભાવ શું છે?'' તેના પ્રત્યુત્તર રૂપે ભગવાન શિવ આત્મસાક્ષાત્કાર ની ૧૧૨ પદ્ધતિઓનો નિર્દેશ કરે છે જે, તેને જ્યારે પણ કાર્યાન્વિત કરવામાં આવે છે. ત્યારે તેનો જવાબ એક સીધા જ અનુભવ રૂપે આવે છે!

વાસ્તવિકતા અંગેનો આ પ્રશ્ન આપણને પદાર્થ અને શક્તિથી પારના વિશ્વમાં દોરી જાય છે, જે અવકાશ અને સમયની મર્યાદાઓથી પર છે. આ એવું વિશ્વ છે, જ્યાં બધી જ શક્યતાઓ બીજ રૂપે વિદ્યમાન છે. તે જ વિચારોનું તત્વ અને મૂળ સ્રોત છે, અને તે જ પદાર્થો થી ભરેલા વિશ્વમાં બનતા બનાવોનું તત્ત્વ અને મૂળ સ્રોત છે.

આ પર થયેલા વિશ્વમાં સામાન્ય તર્કનું કોઇ જ અસ્તિત્ત્વ નથી. કાર્ય-કારણ સંબંધો પણ નથી હોતા. એક ઘટનાનું બનવું બીજી ઘટના બનવામાં કારણભૂત થતું નથી. પરંતુ તે અન્ય કોઇ બનતી ઘટના સાથે પરસ્પર સંબંધિત હોય છે. ઘટનાઓ ના આ પારસ્પરિક સંબંધનો અવકાશ કે સમય પર કોઇ આધાર હોતો નથી. જેથી આપણે જેને બીજ કહીએ છીએ, તે તો છે અનંત શકયતાઓનો મહાસાગર, જ્યાંથી ઘટનાઓ મોજાંઓના રૂપમાં ઉભરે છે.

**અસ્તિત્ત્વ દિવ્ય આનંદ અને પરમાનંદ નો મહાસાગર છે.**

આ આખુંય અસ્તિત્વ અને તેની સઘળી ઘટનાઓ કારણવિહિન માંગલ્ય રૂપે બનતી હોય છે, જેમકે સમુદ્રમાં મોજાંઓ ઉઠતા હોય. અસ્તિત્ત્વ દિવ્ય આનંદ અને પરમાનંદ નો મહાસાગર છે. કારણવિહિન ઉભરાતા પરમાનંદમાંથી જ સર્જનનું મોજું અસ્તિત્વના મહાસાગરમાંથી ઊઠે છે! આજ રીતે બાબતો બનતી રહે છે. દિવ્યતા તેના અનંત આવિર્ભવો સાથે અગણ્ય વિશ્વોમાં રમે છે તેને 'પોષણ' કહે છેઃ તમે આ રમતમાંથી બહાર નીકળી જોઓ અને 'સ્વ' માં લીન થઇ જાઓ તેને કહે છે લય અથવા વિસર્જન. વિસર્જન એટલે પોતાના અંતિમ પરબ્રહ્મ ભાવમાં પાછા સ્થિર થઇ જવું. તે પછી..... કોઇપણ તાર્કિક કારણ વિના... રમત ફરી શરૂ થાય છે! તે ચાલુ જ રહે છે. જેને આપણે પરિણામ સ્વરૂપે આ વિશ્વમાં થતી રહેતી અનંત ઘટનાઓ રૂપે જોઇએ છીએ.

## મૂળ સ્વભાવ

આપણે આપણી વ્યક્તિગત સમજથી અસ્તિત્વની આ વિનાકારણ અને પરમાનન્દ આપનારી રમત જોતા રહીએ છીએ! આપણી પોતાની સમજ જ આ સુંદર ઘટનાઓને સ્થાનિક વાસ્તવિક રૂપે ઉતારી દે છે. દરેક વ્યક્તિ સુંદર ઘટનાઓને તેની પોતાની વ્યક્તિગત વાસ્તવિકતામાં નીચે લાવે છે.

કોઇકે મને પૂછ્યું હતું, ''હું અહીં આ ટેબલ જોઉં છું. આ રૂમમાં હાજર બધા જ લોકો આ જ ટેબલને જુએ છે. તો પછી આપ કઇ રીતે કહી શકો કે આ ટેબલ

**એ નિરીક્ષણનું જ કાર્ય માત્ર છે, જે શક્યતાઓને એક ખાસ વાસ્તવિકતામાં બદલી દે છે.**

વાસ્તવિકતા નથી?'' મહેરબાની કરીને એટલું સમજો કે તમે ટેબલ તરીકે જે ને અહીં જુઓ છો અને બીજા લોકો જે ટેબલ જુએ છે તે સરખા નથી! આ રૂમમાં રહેલી દરેક વ્યક્તિ આ ટેબલને જુદી જુદી રીતે જુએ છે. આ જ સત્ય છે આ જ બાબત હું અહીં આપને સમજાવવાની કોશિશ કરું છું.

જયાં સુધી મન જે સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે, ત્યાં સુધી તેને જે સમજાય છે તે અંતિમ વસ્તિકતા નથી. માત્ર અનંત જીવ જ વાસ્તવિકતાને જેમ ઘટે છે તેમ ચોક્સાઇથી સમજી શકે છે. તે તમને શબ્દોથી સમજાવી નહીં શકે. કારણ કે અવકાશ અને સમયની પર જે છે તેને શબ્દોથી વર્ણવી શકાતું નથી. તે માત્ર તમને એટલું જ કહેશે કે જ્યાં સુધી તે તમને પોતાને અનુભવ ન થાય ત્યાં સુધી રાહ જુઓ. તેથી જ ભગવાન શિવ જવાબ આપે છે અને તે તત્વજ્ઞાનથી નહિ, પરંતુ કાર્યપ્રણાલીથી. તે સીધાજ દેવીને કાર્ય પ્રણાલીજ બતાવે છે. જેથી તેમને વાસ્તવિકતાનો અનુભવ પ્રાપ્ત થાય - વિશ્વના મૂળ સ્વભાવનું દર્શન થાય.

મને આ મુદ્દો શક્તિ-પદાર્થના ખ્યાલના આધારે સમજાવવા દો. આપણે જોયું છે કે પદાર્થ ખરેખર તો શક્તિ જ છે. પ્રાચીન પદાર્થ વિજ્ઞાને કહ્યું છે કે ઇલેક્ટ્રોન એ અણું છે. તેમ છતાં, ક્વોન્ટમ પદાર્થવિજ્ઞાન કહે છે કે તે મોજું માત્ર છે. ખરેખર તો, ઇલેક્ટ્રોન કણ અને તરંગ માત્ર છે. ખરેખર તો, ઇલેક્ટ્રોન અને તરંગ એમ કણ બન્નેના ગુણો દર્શાવે છે. પદાર્થ વિજ્ઞાનીઓએ હવે તારવ્યું છે કે ઇલેક્ટ્રોનનો પોતાનો બેવડો સ્વભાવ છે જે છે ''કણ-તરંગ !''

## નિરીક્ષણ પોતે જ શક્યતાને વાસ્તવિકતામાં ઢાળી દે છે

જો ઇલેક્ટ્રોન પદાર્થ છે, તો તેનું સ્થાન શું છે? તે તરંગ છે તો તે તરંગની ગતિ શું છે? આ પ્રશ્નોના જવાબો આશ્ચર્યજનક સંશોધન તરફ લઇ જાય છે કે કણ-તરંગ (પાર્ટીકલ-વેવ) કાં તો તે કણ હોય, કાં તો તરંગ હોય, કાં તો એક જ સમયે બન્ને પણ હોઇ શકે. પરંતુ તમે એક જ સમયે ઇલેક્ટ્રોનના સ્થાન અને ગતિ બંન્ને નક્કી કરી શકતા નથી. કારણ કે, ઇલેક્ટ્રોનના સ્થાનના નિરીક્ષણની ક્રિયા જ તેની ગતિ બદલી દેશે! આ વિજ્ઞાનમાં 'હેસનબર્ગની અનિશ્ચિતતા' ના નિયમ તરીકે જાણીતો છે.

નિરીક્ષણની ક્રિયા થતા સુધીનો 'કણ-તરંગ' કણ અને તરંગ એક જ સમયે બન્ને હોય છે. નિરીક્ષણની આ ક્રિયાને હવે આપણે અસ્તિત્વની કારણવિહિન ઘટનાના જોવાના કાર્ય સાથે જોડી શકાય. આપણે જ્યારે નિરીક્ષણ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે આપણી મર્યાદાઓનાં માળખાં, કે જે અંકિત યાદો છે, તેના દ્વારા કરીએ છીએ, આ એન્ગ્રામ જે અગાઉથી વિચારાયેલા હોય છે અને સ્મૃતિ અને તારણોમાં ઊંડે સુધી કોતરાયેલા હોય છે. દરેક વ્યક્તિના નિરીક્ષણનું કાર્ય તેની મર્યાદાઓ અને અંકિત યાદોની (એન્ગ્રામ) ની અસરવાળું હોય છે. તેના આધાર પર તે ઘટનાઓને વાસ્તવિકતાને તેના અનુભવને અનુરૂપ ગોઠવી દે છે!

કણ-તરંગના સંબંધે, નિરીક્ષણની ક્રિયા કણ-તરંગને કણ અને તરંગમાં અલગથી ''ઢાળી'' દે છે. આ આપણને એવી ઊંડી સમજ તરફ લઇ જાય છે કે બન્ને શક્યતાઓ એક જ સમયે અસ્તિત્વ ધરાવે છે, અને એ નિરીક્ષણનું જ કાર્ય માત્ર છે, જે શક્યતાઓને એક ખાસ વાસ્તવિકતામાં બદલી દે છે.

**તમે વૈશ્વિક ચેતનાના અંશ છો**

મને બીજા એક વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગ વિશે કહેવા દો જે એમ દર્શાવે છે કે માપ કાઢવાની આ ક્રિયા સુંદર વાસ્તવિકતા ને કઇ રીતે કલુષિત કરે છે. તમે પ્રકાશ સાથેના બેવડા-વિભાજનના પ્રયોગ વિશે સાંભળ્યું હશે.

આ પ્રયોગમાં, પ્રકાશના પૂંજને એવા પડદા પર ધરવામાં આવે છે જેમાં બે ઊભી ફાટ હોય. પડદાની બીજી તરફ ફોટોગ્રાફની પ્લેટ હોય છે, જે પ્રકાશ અંતરાયમાંથી પસાર થાય પછી તેના પર પડે એટલે તેની નોંધ લે છે. જો માત્ર એક જ ફાટ ખુલ્લી હોય તો ફોટોગ્રાફની તકતી પર ધાર્યા મુજબની નક્શી ઊપસે છે, જે ફાટ સાથે મેળખાતી પ્રકાશની એક રેખા હોય છે. જો ફાટ ખુલ્લી હોય તો પ્રકાશની બે રેખા તકતી પર ફાટની બે મેળમાં ઊપસે એવું આપણે ધારીએ છીએ પરંતુ જે જોવા મળે છે તે તો પ્રકાશની અને અંધકારની અનેક રેખાઓ જુદાં જુદાં ખુણેથી હોય છે. આ સિદ્ધાંત છે ઇન્ટરફરન્સનો સિદ્ધાંત (પ્રીન્સીપલ ઓફ ઇન્ટરફરન્સ), જ્યાં પ્રકાશના પૂંજ મોજાં તરીકે વર્તે છે અને એકબીજાની વચ્ચે આવી ઇન્ટરફરન્સ કરે છે.

હવે, જો પ્રકાશનો પૂંજ એટલો ધીમો પડે કે જેથી પ્રકાશના કણોના કિરણો અથવા 'ફોટોન' જે તકતી સાથે અથડાય છે ત્યારે દરેક 'ફોટોન' અલગ રીતે તકતી પર અથડાય છે. ત્યાર પછી કોઇ દખલ ન થવી જોઇએ અને તકતી ફાટ (કાપા) સાથેના મેળ (સીધ)માં પ્રકાશની નક્શી (ભાત) બતાવવી જોઇએ. પરંતુ, મળતી (પ્રાપ્ત થતી) નક્શી હજી પણ દખલ કરતી હોવાનું દર્શાવે છે !

તે કેવી રીતે શક્ય બને? આ માત્ર એક જ ફોટોન છે અને તે કોની સાથે દખલ કરે... પોતાના સિવાય? એવું તારણ મેળવવામાં આવ્યું કે દરેક ''ફોટોન'' બન્ને ફટમાંથી પસાર થાય છે એટલું જ નહિ પણ સાથે સાથે છેલ્લા લક્ષ્યને પહોંચવાના દરેક શક્ય રસ્તા લે છે!

આમ કેવી રીતે બની શકે તે જોવા માટે દરેક પ્રોટૉનના માર્ગને શોધવા પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા. પરંતુ બન્યું એમ કે લીધેલા માપને કારણે કોઇ રીતે પ્રોટૉનના માર્ગમાં અવરોધ ઊભો થયો. જ્યારે પણ તે જોવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો, ત્યારે ફોટોગ્રાફીની તકતી પર ફાટની લાઇનમાં (મેળમાં) બે ચમકતી રેખાઓ હતી! તેમણે જો તેનું માપ ન લેવાનો પ્રયત્ન કર્યો, તો પ્રકાશ અને અંધકારની અનેકગણી રેખાઓની ભાત (નક્શી) બની હતી.

એટલું સમજો, ફોટોન એક સાથે એક જ સમયે ઘણા બધા માર્ગમાં ફરતા રહે છે. પરંતુ, આ માર્ગોને માપવાનો પ્રયત્ન જ તેમને માર્ગમાં ઢાળી દેવામાં કારણભૂત બને છે! તે જ રીતે, અસ્તિત્વના સમુદ્રના અનંત ઉછળવાને સમજવાનો પ્રયત્ન માત્રજ એવું દેખાવા માટે કારણભૂત બને છે, જે આપણું મર્યાદિત મન સમજે છે.

*એક વખત એક શિષ્યએ ઝેન ગુરૂને પૂછ્યું, ''માર્ગ શું છે ?'' ગુરૂએ જવાબ આપ્યો, ''રોજ બરોજનું જીવન એ જ માર્ગ છે.'' શિષ્યએ પૂછ્યું, ''તેનો અભ્યાસ થઇ શકે છે?''*

*ગુરૂએ કહ્યું, ''તમે જો તેનો અભ્યાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરશો તો તમે તેનાથી દૂર થઇ જશો.'' શિષ્યએ પૂછ્યું, ''હું જો તેનો અભ્યાસ ન કરું તો હું કઇ રીતે જાણી શકું કે તે જ માર્ગ છે?''*

*ગુરૂએ કહ્યું, ''માર્ગ સમજશક્તિના વિશ્વ સાથે સંલગ્ન નથી અથવા તે સમજશક્તિ વિનાના વિશ્વ સાથે પણ સંલગ્ન નથી. સમજશક્તિ એ ભ્રમણા છે, અને સમજશક્તિનો અભાવ અર્થવિહિન છે. જો તમે સાચા માર્ગે શંકાથી પર પહોંચવા માંગતા હો તો તમારી જાતને આ આકાશ*

*જેવી સ્વતંત્ર સ્થિતિમાં રાખો, તમે તેને સારા કે નરસા બેમાંથી કોઇ નામ નહિ આપો.'*

## અવિર્ભાવનું શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાન

જ્યારે આપણે બાબતોને સમજીએ છીએ, ત્યારે ભૌતિક સ્તરે ખરેખર શું થાય છે તેનાથી આપણે શરૂઆત કરીએ.

આપણે જ્યારે ભૌતિક વાસ્તવિકતાની સમજણ મેળવતા હોઇએ છીએ, ત્યારે મગજના જુદાં જુદાં ભાગો મજ્જાતંતુઓની ક્રિયામાં ફરક બતાવે છે 'ન્યૂરોન' તરીકે જે જ્ઞાનતંત્રના બંધારણની મૂળભૂત એકમો છે, તેમને એકબીજા સાથે સુમેળ સાધવા માટેનું તત્ત્વ (અગ્નિ) છે. તે પ્રકાશને ચોક્કસ આકાર અને રૂપમાં દર્શાવતી અવ્યવસ્થિત દશ્ય ભાતમાં પરિણમે છે. આ રીતે જ આપણી ઇન્દ્રિયોથી મળેલ આવિર્ભાવ ચોક્કસ પ્રકારના ધ્વનિ, સ્પર્શ, ગંધ, સ્વાદ અને દશ્યના અનુભવ તરીકે આપણને સમજાય છે.

તમે હવે જો એક ડગલું પાછા જઇને જુઓ, તો તમે જોઇ શકો છો કે નિરીક્ષણ પહેલાં કે તેની સમજ પહેલાં આ વિશ્વ અને તમે એક બન્ને, જે જુએ છે (દૃષ્ટા) અને જે દેખાય છે (દૃષ્ય), તે ક્રિયાશીલ તેમજ અવ્યવસ્થા વાળી સ્થિતિમાં હતા. સમજની પ્રક્રિયા આ અવ્યવસ્થાની સ્થિતિને એક પ્રકારની વ્યવસ્થામાં બદલી દે છે, જે બન્ને બને છે, જે બહારની દુનિયામાં દેખાય છે તે અને 'જોનારા' માં જોવાની પ્રક્રિયા તરીકે (જ્ઞાનતંત્રની પ્રવૃત્તિ તરીકે) એક જ સમયે હોય છે. જોવાની ક્ષણે જે જોવાય છે, જે જોવાયું છે તેની સંભાવના કોઇ એક ચોક્કસ રૂપમાં ઢળી જાય છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ, જે જગદ્ગુરૂ પણ છે, અર્જુનને પોતાના વિશ્વરૂપ દર્શનના અનુભવો આપવાનું પસંદ કરે છે. એ પહેલાં અર્જુને કૃષ્ણને માત્ર છ ફૂટ ઉંચાઇ ધરાવતા સુંદર રૂપવાળા મિત્ર તરીકે જ જોયા હતા. પરંતુ અર્જુનની વિનંતીને આધારે, કૃષ્ણ જુએ છે કે અર્જુન વિશ્વરૂપ દર્શનના અનુભવને પ્રાપ્ત કરવા તૈયાર છે તે પછી, તેઓ તેને અનુભવ આપવાનું નક્કી કરે છે. પછી જ અર્જુન કૃષ્ણને વિશ્વની સઘળી દેખીતી અવ્યવસ્થા સાથે સમગ્ર બ્રહ્માંડ તરીકે જુએ છે.

તે બૂમ પાડી ઊઠે છે, ''ઓ ભગવાન (પ્રભુ)! હું બધા જ દેવતાઓને અને દેવીઓને આપના શરીરમાં જોઇ શકું છું. હું સર્વ ઋષિઓ એને દૈવી સર્પને જોઇ શકું. છું. ઓ વિશ્વનિયંતા, હું ઘણા બધા હાથ, પેટ મુખ, આંખો અને તમારા અમર્યાદિત રૂપને જોઉં છું. ઓ વિશ્વરૂપ ભગવાન, હું આપની શરૂઆત, મધ્ય અથવા અંતને જોઇ શકતો નથી.''

અર્જુન આ અનુભવને સહન કરવા સક્ષમ નથી. કારણ કે તે વસ્તુઓ પરનો બુદ્ધિયુક્ત કાબૂ ગુમાવે છે! તે સમતુલા માટે પ્રાર્થના કરે છે, એટલે કે તે પોતાના મનને ફરીથી પોતાની બુદ્ધિના કાબૂમાં રાખવા માંગે છે. તે બાબતોનું કાર્ય-કારણ જાણવા માંગે છે અને એવું અનુભવે છે કે તે તેના વશમાં છે. કારણ કે અનુભવ તેને કાર્ય-કારણના તર્કની સમજથી જ દૂર લઇ જાય છે.

જ્યાં સુધી કાર્ય અને કારણનો તર્ક તમારા વશમાં હોય છે ત્યાં સુધી તમને લાગે છે કે તમે વાસ્તવિકતાને સમજી રહ્યા છો! તમારો પોતાનો અહંકાર મજબુત અને સ્થિર છે. પરંતુ જે ક્ષણે તમારો તર્ક ડગી જાય છે, તે ક્ષણે તમે અત્યંત ભયની સ્થિતિ અનુભવો છો, તમને લાગે છે કે તમે તો વિશાળ સમુદ્રમાંનું એક ટીંપુ માત્ર જ છો. અર્જુન જે જુએ છે તે તો પરિપૂર્ણતા વાસ્તવિકતા જ છે,

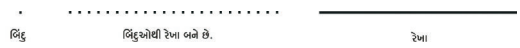
પરંતુ તેને આ જ વાસ્તવિકતાનો ભય લાગે છે. કારણ કે એ તેના તર્ક સાથે સુસંગત નથી. તે પોતાને અગાઉની સમજની સ્થિતિ પર પાછા લઇ જવા માટે પ્રાર્થના કરે છે, અને તે પણ તેની પાંચ ઇન્દ્રિયો દ્વારા જ, તેમ જ તેની નક્કર ઓળખ અને તેના નક્કર અહંકાર દ્વારા જ.

## અવકાશ-સમય અંગેની સમજ

ચાલો આપણે અવકાશ શું છે તેનું પૃથ્થકરણ કરીએ. ત્રણ પ્રકારના વિશ્વ છે :

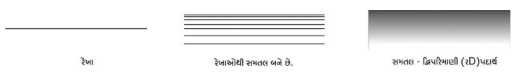
### એક પરિમાણી, દ્વિ પરિમાણી અને ત્રી પરિમાણી

મૂળભૂત એકમ લો, એક બિંદુ એક પરિમાણવાળી વસ્તુ. જ્યારે એક બિંદુ કોઇ એક દિશા તરફ આગળ વધે છે, ત્યારે એક રેખા બને છે.




હવે આપણે લીટીની ગતિને દોરી જોઇએ, જે બમણા પરિમાણ વાળો પદાર્થ છે, જો તે એક જ દિશામાં ખસતો હશે, જેમાં તે છે જ. તો તે એક રેખા (લીટી) માં જ ચાલુ રહેશે. જો તે તેમાં રહેલી દિશા કરતા જુદી દિશામાં ખસે છે, તો તે સપાટી કે સમતલ દોરે છે.

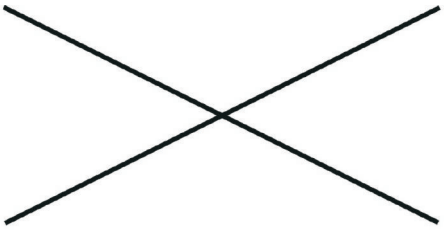
આવી જ રીતે, જો સપાટી કે સમતલ તેમાં ન રહેલી દિશામાં ખસે છે તો તેઓ નક્કર ત્રિવિધ પરિમાણવાળા પદાર્થને દોરે છે. ત્રિ-પરિમાણીય વસ્તુ બનાવે છે.




તેથી, એક લીટી (રેખા) અનંત બિંદુઓથી બનેલી છે. સપાટી અનંત લીટીઓથી બને છે, અને નક્કર અનેક સપાટીઓ થી બને છે. તે જ રીતે, આપણે કલ્પી શકીએ છીએ કે ચાર પરિમાણવાળા અવકાશ જે ત્રિવિધ પરિમાણવળી અનંત સપાટીઓવાળો અવકાશ છે.

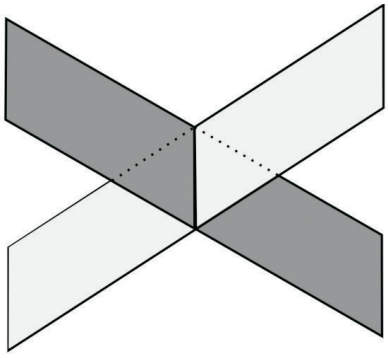



હવે જેવી રીતે આપણે ઉચ્ચ પરિમાણ ને નીચલા પરિમાણથી બનાવી શકીએ છીએ તેવી જ રીતે આપણે એ પણ જોઇ શકીએ છીએ કે નીચલું પરિમાણ ઉપલા પરિમાણવાળા અવકાશના ભાગ અથવા અંશો તરીકે જોઇ શકાય છે.



બિંદુ-બે રેખાઓનું છેદ બિંદુ

દષ્ટાંત તરીકે, બિંદુ બે લાઇનો એકબીજાને છેદે તે સ્થાન છે. તેથી બિંદુ એ રેખાનો જ એક ભાગ છે.



રેખા-બે સમતલનો છેદ.

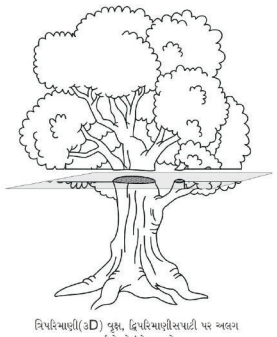
રેખા એ સપાટીનો જ ભાગ છે. સપાટી એ નક્કર પદાર્થનો ભાગ છે.

આને વિસ્તારીને આપણે કહી શકીએ કે નક્કર ઘન પદાર્થ ચાર-પરિમાણીય પિંડનો જ એક ભાગ છે.

આપણો ત્રિ-પરિમાણીય અવકાશ ચાર પરિમાણીય અવકાશનો એક ભાગ છે.

પી.ડી. આઉસપેન્સ્કી પોતાના પુસ્તક Tertium Organum (તેરતીયમ ઓર્ગેનમ) માં આને સુંદર રીતે સમજાવે છે. તે આ વાતને એક કહેવા માટે તેને આગળ વધારે છે કે ઘણાં અલગ ત્રિ-પરિમાણીય પિંડો જેવાં કે માનવી પોતે, ખરેખર ચાર પરિમાણવાળી પિંડનો ભાગ હોઇ શકે છે.

તે આ સરળ દૃષ્ટાંત સાથે સમજાવે છે. ધારો કે, સમક્ષિતિજ સપાટી વૃક્ષના ઉપરના ભાગને છેદન કરે છે, જે પૃથ્વીની સપાટીને સમતલ (પેરેલલ) હોય, હવે આ સપાટી પર, વૃક્ષની ડાળીઓની શાખાઓના ભાગો છૂટાછવાયા જણાય છે, અને તેઓ એકબીજા સાથે જોડાયેલા નથી પરંતુ ત્રિવિધ પરિમાણવાળા અવકાશથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે આ બધાજ ભાગો એક જ વૃક્ષની ડાળીઓના જ ભાગો છે.



ત્રિપરિમાણી(3D) વૃક્ષ, દ્વિપરિમાણીસપાટી પર અલગ વર્તુળો જેવું દેખાય છે.

## અવકાશ - સમયનું ચાર પરિમાણી વિશ્વ

આપણા આ ચાર પરિમાણવાળા વિશ્વમાં, કોઇપણ અવકાશના વધારેમાં વધારે ત્રણ પરિમાણ હોઇ શકે છે. આપણે આ ચોથા પરિમાણને સમય કહીએ છીએ. તેથી, આ ચાર પરિમાણ વાળા વિશ્વને અવકાશ અને સમયના અખંડ પ્રવાહ કે દ્રવ્ય તરીકે જોઇ શકાય છે.

આપણે સમયને ત્રણ રૂપમાં સમજીએ છે - ભૂતકાળ, વર્તમાનકાળ અને ભવિષ્યકાળ. આપણે વિચારીએ છીએ કે ભૂતકાળ તો વીતી ગયો અને તેનું હવે કોઇ અસ્તિત્વ નથી. ભવિષ્ય તો હજી બન્યું જ નથી, તેથી તેનું પણ અસ્તિત્વ નથી. વર્તમાન આ રીતે અસ્તિત્વ ન ધરાવતા ભવિષ્ય અને અન્ય અસ્તિત્વ ન ધરાવતા ભૂતકાળના સંક્રાંતિ સમયે બને છે.

ત્રિપરિમાણવાળા વિશ્વમાં આપણે જોઇએ છીએ કે બે પરિમાળવાળા વિશ્વમાં વૃક્ષના જે બે ભાગો જુદાં દેખાતા હોય છે, તે ત્રીજા પરિમાણથી ખરેખર તો જોડાઇ જાય છે. તે જ રીતે જો આપણે કલ્પીએ કે અંતરાત્મા જે આપણા જીવનના સ્તરથી ઉપર ઊઠી શકે છે, અને આ જ અંતરાત્મા સમયના ચોથા પરિમાણમાં સાતત્ય પણ જોઇ શકે છે - ભૂત વર્તમાન અને ભવિષ્ય તે સઘળાં એક સાથે/એક સમયે જ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આ અંતરાત્મા ઘટનાઓને એક સાથે એક સમયે બનતી જુએ છે, જે સામાન્ય ચેતના જુદી જુદી ઘટનાઓને સમયના ગાળા દ્વારા અલગ પડેલી જુએ છે.

ત્રણ પરિમાણવાળું શરીર, જે સમયમાં ગતિ કરે છે, તે ચાર પરિમાણવાળા શરીરને શોધી લે છે. સમય જતાં આપણે ગતિ જોઇએ છીએ જેમ આપણે બાળક અવસ્થામાંથી યુવાવસ્થા, પુખ્તાવસ્થા, આધેડ અવસ્થામાં વૃદ્ધિ પામીએ છીએ. પરંતુ આપણે આ

''ચાર-પરિમાણવાળા'' શરીર ને જોઇ કે અનુભવી શકતા નથી અને તેનું કારણ છે આપણી મર્યાદિત સમજશક્તિ અથવા દ્રષ્ટિ. તે જ ત્રણ પરિમાણવાળા વિશ્વમાં રહીને આપણે ચાર પરિમાણવાળા શરીરનો માત્ર ભાગ જ જોઈ શકીએ છીએ. જે સામાન્ય ત્રણ પરિમાણવાળુ શરીર જ છે. તે સિનેમાની પટ્ટી પરના હારબંધ ચિત્રોમાંના સળંગ દેખાતા એક ચિત્ર જેવું જ છે.

ચાર પરિમાણવાળા વિશ્વને ત્રણ પરિમાણવાળા રૂપમાં કઇ રીતે જોવાય છે, તે સમજવા માટે પહેલાં તો આપણે ત્રણ પરિમાણવાળી ઘટના, બે પરિમાણવાળા વિશ્વમાં કઇ રીતે બનતી જોવાય છે તે જોઇએ.

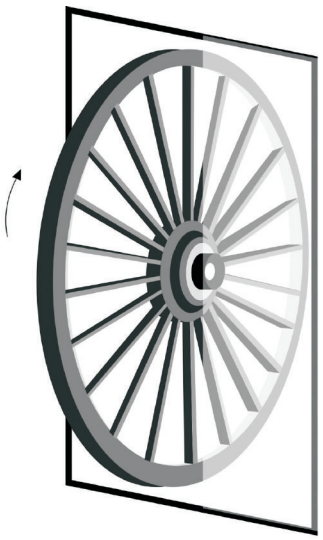
ધારો કે તમે બે પરિમાણવાળા વિશ્વમાં છો! જે વિશ્વ છે સપાટી અને સીધી સ્તરનું બનેલું. તમારું જીવન, તમારી સમજ સપાટી સુધી જ મર્યાદિત છે, જેમકે ઊભી દિવાલ. હવે કલ્પના કરો કે એવું ચક્ર જેના દરેક આંકા જુદા રંગમાં રંગેલા હોય, અને તે સપાટી જેના પર તમે રહો છો, તેની સીધમાં કાટખૂણે ગોળ ગોળ ફરે છે.

તમે આ ચક્રની ગતિને કેવી રીતે સમજશો? જ્યારે ચક્રનો આંકો સપાટીને છેદે છે, ત્યારે તમે ચક્ર અને સપાટીના પરસ્પરના છેદનની જગ્યાએ એક ચોક્કસ રંગની એક રેખા (લીટી) જોશો, પછી એક આંકો પસાર થયા પછી એક અવકાશ (ખાલીપણું) રહેશે જ્યારે તમે કશું પણ જોશો નહિ, તે પછી બીજો અલગ રંગથી રંગાયેલો હોય તેવો આંકો સપાટીની આરપાર પસાર થશે. જેથી તમે તે ચક્રની ગતિ જોઇ શકશો કે જાણે અલગ અલગ રંગની રેખાઓ સમયના ચોક્કસ ગાળાએ બનતી હોય.

નીચલા પરિમાણવાળા વિશ્વમાં થતી મર્યાદિત દ્રષ્ટિ અવકાશની સમજને સમયની ઘટનામાં બદલી દે છે.

**બને છે એમ કે નીચલા પરિમાણવાળા વિશ્વમાંની મર્યાદિત દ્રષ્ટિ અવકાશની સમજને સમયની ઘટનામાં બદલી દે છે.**

બને છે એમ કે નીચલા પરિમાણવાળા વિશ્વમાંની મર્યાદિત દ્રષ્ટિ અવકાશની સમજને સમયની ઘટનામાં બદલી દે છે. તમે અવકાશના ત્રણ પરિમાણમાંથી માત્ર બે જ પરિમાણને જોઇ શકો છો, તેથી તમે ત્રીજા પરિમાણને ત્યારે જ જોઇ શકો છો, જ્યારે તે સમય જતાં તમારી સપાટી પર આવિર્ભાવ પામે. તેથી જ તમે તેના અવકાશને તમારા બે પરિમાણ સાથે સંબંધિત ન હોય તેમ જુઓ છો અને તમે તેને કહો છો સમયની ઘટના.



ત્રિપરિમાણી(3D) ચક્ર દ્વિપરિમાણી (2D) સમતલ પર જોઇએ ત્યારે નિયમિત અંતરે આવતી લીટીઓ જેવું દેખાય છે.

હવે કલ્પના કરો કે, લીલો આરો સમથલ સપાટી પરથી પસાર થાય છે, એ જ વખતે બીજી એક સમાંતર ઘટના બને છે, જેમ કે કૂતરો ભસે છે. બે પરિમાણના વિશ્વમાં તેને લીલા આરાના દેખાવ અને ભસતાં કૂતરાના અવાજ વચ્ચેના પરસ્પરના સંબંધ તરીકે જોઇ શકાય, જ્યારે હકીકતમાં એવું હોતું નથી !

**આપણે જેને આપણા જીવનની રોજની વાસ્તવિકતા તરીકે અનુભવીએ છીએ, તે પણ ''સાપેક્ષ'' વાસ્તવિકતા જ છે.**

બે પરિમાણવાળા હસ્તી માટે એમ માનવું શક્ય નથી કે તેની સમજના સ્તરની બહાર કોઇ ઘટનાઓ ઊભી થઇ શકતી હોય છે. તેનો અર્થએ થાય કે ત્રણ પરિમાણવાળા વિશ્વને સમજવા માટે, તે બે પરિમાણવાળા અંતરાત્મામાં રહી ન શકે. તેણે ત્રણ પરિમાણવાળા અંતરાત્મામાં ઉપર ઊઠવું જોઇએ. તેજ રીતે, ચાર પરિમાણ વાળા વિશ્વને સમજવા માટે આપણે ચોથા પરિમાણ ધરાવતા અંતરાત્મામાં રહેવું પડશે.

શું આ શક્ય છે? શું આપણા માટે એ શક્ય છે કે આપણે ઇન્દ્રિયોની સમજથી આગળ જઇ શકીએ છીએ, જે માત્ર આપણને ત્રણ પરિમાણવાળી ખ્યાલ (દૃષ્ટિ) આપે છે ? આપણે શું વાસ્તવિકતાને ખરેખર જોઇ શકીએ છીએ, જે વાસ્તવિકના અલપ ઝલપ દશ્ય માત્રને બદલે સમયમાં બનતી ઘટના હોય. તેનો જવાબ છે, 'હા'

ઊંડા સંશોધન અને વિકાસ દ્વારા પૂર્વના ઋષિ મુનિઓએએ શોધી કાઢ્યું હતુ કે વાસ્તવિકતા જે રીતે છે, તે રીતે સમજી શકાય છે, અને તેનો અનુભવો પણ શક્ય છે. આ જીવનના સ્વાભાવિક રસ્તે થઇ શકે છે, અને માત્ર આકસ્મિક ઘટના તરીકે નહિ. આવો અનુભવ તેમણે કરેલો છે.

ધ્યાન દ્વારા, આપણા માટે પણ એવી જ જાગ્રત અવસ્થાનો અનુભવ મેળવવાનું શક્ય છે.

*એક સુંદર ઝેન વાર્તા:*

*એક વખત, બે સિપાહીઓ હવામાં ફરકતા ધ્વજ તરફ જોઇ રહ્યા હતા. તેમાનાં એકે કહ્યું, ''ધ્વજ ગતિ કરે છે!'' બીજાએ કહ્યું, ''ના, આ તો પવન છે જે ગતિ કરે છે.'' એક ઝેન ગુરૂ પાસેથી પસાર થતા હતા, તેમણે જોયું કે વિવાદ ચાલતો હતો, સિપાહીઓ એ ગુરૂને કહ્યું કે તેઓ કંઇક મદદ કરે, જેથી આ ગંભીર બાબતનો ઉકેલ આવી જાય.*

*સિપાહીઓમાંના એકે પૂછ્યું, ''ગુરુજી, હું કહું છું કે ધ્વજ ગતિમાન છે, પરંતુ તે કહે છે કે પવન ગતિ કરે છે. આ બેમાંથી સાચું શું?*

*ગુરુ કહે છે, ''બન્ને માંથી કોઇ જ સાચું નથી. માત્ર અંતરાત્મા જ ફરે છે.*

અત્યારે જેમ છે તેમ, આપણે જેને આપણા જીવનની રોજની વાસ્તવિકતા તરીકે અનુભવીએ છીએ, તે પણ ''સાપેક્ષ'' વાસ્તવિકતા જ છે. તે માત્ર એવી સમજ છે કે તેઓ અવકાશ અને સમયમાં જુદા છે. તમે જો ઊંડાણથી જોશો, તો તમે જોઇ શકશો કે આ વિશ્વ અંગેની આપણી સમજ માત્ર જ પ્રશ્નાર્થને યોગ્ય છે. આપણે અંતરાત્માની જે કોઇપણ ગુણવત્તાંથી જોઇએ, 'તે' આપણને વાસ્તવિકતા તરીકે દેખાય છે, અને તે આખરી નિરપેક્ષ વાસ્તવિકતા નથી.

## વાસ્તવિકતા અગિયાર પરિમાણોની બનેલી છે

આપણે વિચારીએ છીએ કે આપણે અવકાશના ત્રણ પરિમાણો અને ચોથા સમયના પરિમાણોથી બનેલી દુનિયામાં રહીએ છીએ. જોકે, ખરેખર તો પરિમાણો અગિયાર છે. પાયાના પરિમાણો છે લંબાઇ, પહોળાઇ ઊંડાઇ, સમય અને અંતરાત્મા. ઉચ્ચ પરિમાણો આ પાયાના પરિમાણોના સંયોજનો છે.

દાખલા તરીકે, એક લાકડીને લંબાઇ, પહોળાઇ અને ઊંડાઇ હોય છે. તે સમય અને અવકાશમાં છે. હવે, જો આપણે તેની લંબાઇ અને પહોળાઇ જાળવીએ અને માત્ર ઊંડાઇને કાઢી નાખીએ, તો લાકડી તો દેખાશે, પરંતુ લાકડીની આસપાસ હાથ પસાર થશે. તમે તેની ઊંડાઇ પણ રાખી શકો અને લંબાઇ અને પહોળાઇ કાઢી શકો. તેનાથી તમે કશું જોઇ શકશો નહિ, પરંતુ જો તમે તેને તેમાંથી પસાર કરવાનો પ્રયત્ન કરશો તો હાથ કશીક ચીજને અથડાશે.

આ જ રીતે, એવા ઘણા બધા જોડાણો છે, જે અગિયાર પરિમાણો તરફ દોરી જાય છે, જે આ વિશ્વને બનાવે છે. તમે જ્યારે સમય અને અવકાશના ચાર પરિમાણોથી ઉપરની સપાટીમાં હો તો એ તમે અત્યારે જ જોઇ શકો છો તે તમે આ અગિયાર પરિમાણો જોઇ શકો છો, તમે પ્રબુધ્ધ હસ્તીઓ જોઇ શકે તે રીતે વાસ્તવિકતાને જોઇ શકો છો.

## અંધાધુંધી એ વ્યવસ્થિત છે અને વ્યવસ્થાએ અંધાધુંધી છે

અણુંમાંની શક્તિ હોય કે પછી આ વિશ્વમાંની શક્તિ હોય, તો શક્તિની રમતમાં મોટી અવ્યવસ્થા હોય છે. આ અવ્યવસ્થાની અંદર એક વ્યવસ્થા રહેલી છે,જેની તમે કલ્પના પણ નહિ કરી શકો.

### અવ્યવસ્થા એ શક્તિ છે

અવ્યવસ્થામાં કોઇપણ બાબત જંગલી અને શક્તિપૂર્ણ છે. જે બાબતમાં વ્યવસ્થા છે તે ફિકકી અને મંદ છે. કોઇ પણ નિયમ સ્વતંત્રતાને દબાવી દે છે, શક્તિને ઘટાડે છે. કોઇ પ્રકારનું નિયંત્રણ તમારી શક્તિના સ્રોતને ઓછો કરે છે. તમારા પોતાના ઘરમાં પણ જો કોઇ કહે, ''તે જગ્યાએ બેસીશ નહિ'' તમને એમ થશે કે તમે એ જ જગ્યાએ બેસો, પરંતુ જ્યાં સુધી એ નિયમ બનાવવામાં ન આવે તમે ત્યાં બેસવાનો વિચાર સુધ્ધાં નહિ કરો!

ધૂમ્રપાન જેવી ટેવો પણ એક જાતના સૂક્ષ્મ માનસિક સંતોષ માટે જાળવવામાં આવે છે, કે તમે છુટા છો અને તમે બંધનમાં નથી. તમે તમારી જાતનું આબેહુબ નિરક્ષણ કરશો, તો તમે સમજી શકશો કે મોટે ભાગે તમારૂ બધું જ સુખ તમે જ્યારે અમુક નિયમો તોડો છો, તમે અવ્યવસ્થિત હો માત્ર ત્યારે જ આવે છે!

## અંધાધુંધી વ્યવસ્થા છે

આ આખું અસ્તિત્વ અવ્યવસ્થા છે.બ્રહ્માંડમાં ઘણાં બધા ગ્રહો ફરી રહ્યા છે. ત્યાં કોઇ પણ ટ્રાફીકના સીગ્નલો, પોલીસ કે પાટીયાં દેખાતા નથી! છતાં, ગ્રહો ખૂબ જ સુંદર રીતે એક વ્યવસ્થામાં ફરી રહ્યાં છે. તે જ રીતે ક્વોન્ટમ પદાર્થ વિજ્ઞાનમાં નાનામાં નાના તત્ત્વો કણ માત્ર જ નથી, તેઓ કણ પણ છે અને તરંગ પણ છે, અને શક્યતાઓનો અનેકગણો જથ્થો પણ છે! પરંતુ તે અવ્યવસ્થામાં પણ એક વ્યવસ્થા છે.

જો આ બ્રહ્માંડ કોઇ વ્યવસ્થા વિનાની અવ્યવસ્થા હોય, તો તે વિનાશ તરફ જશે. ''વ્યવસ્થામાં અવ્યવસ્થા છે જેને હુ ''બ્રહ્માંડિય પ્રજ્ઞા'' કહુ છું.

મારે ડો.ચાર્લ્સ ટાઉન્સને મળવાનું થયું હતું. જેઓ નોબેલ ઇનામ મેળવનારા પદાર્થ વિજ્ઞાની હતા. તે પોતાના લેસર અને મેસર પધ્ધતિઓ વિશેના સંશોધન કાર્ય માટે ઘણા જાણીતા છે. તેમણે મને સુંદર રીતે કહ્યું, મને લાગે છે કે સમગ્ર બ્રહ્માંડ કંઇક ખાસ છે. આખું વિશ્વ આધ્યાત્મિક અસ્તિત્વ છે. તેની પોતાની પ્રજ્ઞા છે. હું

## વિશ્વ પોતે જ સર્જક છે.

જોકે માત્ર શબ્દો દ્વારા તેને સાબિત તો કરી શકતો નથી, પરંતુ મને લાગે છે કે તે પ્રજ્ઞાવાન અને આધ્યાત્મિક અસ્તિત્ત્વ છે.''

આ બ્રહ્માંડ એ માત્ર શક્તિ નથી. તે 'શક્તિ પણ છે અને બુદ્ધિ પણ છે,' તે તમારા વિચારોને પ્રતિભવ આપે છે, તમારી પ્રાર્થનાને સાંભળે છે અને તમારા અસ્તિત્ત્વ પ્રત્યે પણ પ્રતિભાવ આપે છે, કારણ કે તે પ્રજ્ઞા છે.

એક વખતે કોઇએ ભગવાન બુદ્ધને પૂછ્યું, '' આ વિશ્વનો સર્જક કોણ છે ? ભગવાન બુદ્ધે જવાબ આપ્યો, ''વિશ્વ પોતે જ સર્જક છે.''

જો સર્જક અને સર્જન બે અલગ હસ્તીઓ હોય તો તેનો અર્થ એ થયો કે એક બુદ્ધિગમ્ય છે અને બીજું બુદ્ધિગમ્ય નથી. આ બ્રહ્માંડ પોતે જ સર્જક છે, કારણ કે તેની પોતાની પ્રજ્ઞા છે. બ્રહ્માંડ જીવંત શક્તિ છે. તમે આ જીવંત શક્તિની અંદર બેઠા છે.

આ વિશ્વ માત્ર એક પદાર્થ છે, તેવું માનવું એ પાયાની ભૂલ છે. આવી માન્યતા જ બધા જ આતંક અને હિંસા જે પૃથ્વી ગ્રહને ઘમરોળે છે તેનું મૂળ કારણ છે. જ્યાં સુધી આપણે માનીએ કે આ વિશ્વ માત્ર નિર્જીવ પદાર્થ છે , તે માત્ર વધારે ને વધારે સત્તા મેળવવાની લાલસા જ પેદા કરશે.

આપણને જ્યારે સમજાશે કે વિશ્વને પાતાની પ્રજ્ઞા છે, જ્યારે આપણને સમજાશે કે આ વિશ્વ આધ્યાત્મિક અસ્તિત્ત્વ છે. શાંતિનું બીજારોપણ થાય છે. જ્યારે આપણે સમજીએ કે આપણા વિચારોને પ્રતિભાવ સાંપડે છે. જીવનના આપણા માર્ગને ઇનામ મળતું હોય તેમ લાગે છે, આપણી પ્રાર્થનાઓને યોગ્ય જવાબ મળી જાય છે, એવું જીવંત બુદ્ધિશાળી તત્ત્વ છે, અને આ અવ્યવસ્થામાં પણ વ્યવસ્થા છે, માત્ર પછી જ આપણે સમજી શકીએ અને શાંતિ, દિવ્ય આનંદ અને આધ્યાત્મ માટે કાર્ય કરી શકીએ છીએ. પછી, આપણે આપણી સરહદો અને સીમાડાઓની માલિકી ધારણ કરવાનાં અને વિસ્તૃત કરવાના પ્રયત્ન કરવાને બદલે આપણે આપણી ચેતનાને વિસ્તારવાનો પ્રયત્ન કરીશું. જે ક્ષણે આપણે માનવા કે વિશ્વાસ કરવા લાગીશું કે આ વિશ્વ એક 'પ્રજ્ઞા' છે, આપણે સીધી રીતે જ હળવા થઇ જઇશું અને 'તેના' માં વિશ્વાસ કરતા થઇ જશું.

## વ્યવસ્થા અંધાધુંધી છે

*એક સુંદર ઝેન વાર્તા છે : એક શિષ્ય ઝેનગુરુ પાસે જાય છે અને પૂછે છે, ''ગુરુજી, મને મહેરબાની કરીને એ સમજાવો કે આપે શરૂઆત કેવી રીતે કરી હતી, આપે આ માર્ગ પર પ્રવાસ કઇ રીતે કર્યો અને આપે અંતિમ અનુભવ કઇ રીતે પ્રાપ્ત કર્યો!''*

*ગુરૂએ કહ્યું, 'મેં જ્યારે શરૂઆત કરી હતી ત્યારે પર્વત પર્વત જ હતો, નદી નદી જ હતી અને વૃક્ષ એ વૃક્ષ જ હતું. હું જ્યારે પ્રવાસ કરતો હતો, ત્યારે પર્વત પર્વત ન હતો, નદી એ નદી ન હતી અને વૃક્ષ એ વૃક્ષ ન હતું. ફરીવાર, જ્યારે મને પ્રબુદ્ધત્વ પ્રાપ્ત થયું, ત્યારે પર્વત એ પર્વત છે, નદી એ નદી છે અને વૃક્ષ એ વૃક્ષ છે.'*

તમે પ્રાપ્ત કરો તે પહેલાં તમે વિચારો છો કે તમે અસામાન્ય છો, તેમ છતાં તમે સામાન્ય છો. તમે તે પ્રાપ્ત કરો તે પછી તમે અસામાન્ય છો, તેમ છતાં તમે સમજો છો કે તમે સામાન્ય છો.

તમે માત્ર સાદું શરીર જ નથી, તમે માત્ર સૂક્ષ્મ

માઇક્રોઝમ નથી. તમે લઘુ રૂપમાં રહેલું વૈશ્વિક સ્વરૂપ (મેક્રોઝમ) છો. તમને અનુભવો છો કે તમે અંતિમ, ખૂબ જ કાર્યક્ષમ શક્તિનો અમર્યાદ સાગર છો, જે વિશ્વ જેવો જ છે. ફક્ત તમે જ્યારે તમારા શરીરમાં વૈશ્વિક ચેતનાની અનુભૂતિ કરો છો, તમારા સૂક્ષ્મ શરીરમાં રહેલાં વૈશ્વિક શરીરની અનુભૂતિ કરો છો ત્યારે તમે ખરેખર વ્યવસ્થાવાળા થઇ જશો, તમે ખરેખર શીખી જશો કે તમારી શક્તિને ઓછી કર્યા વિના વ્યવસ્થાવાળા કઇ રીતે થવું. તમે જ્યાં સુધી વ્યવસ્થિત થવાનો પ્રયત્ન કરશો ત્યાં સુધી તમે તમારી શક્તિને માત્ર દબાવી દેશો, અને તમે બીજા બધાને પણ દબાવતા રહેશો.

પહેલાં, તમે જ્યારે અવ્યવસ્થામાં રહેલી વ્યવસ્થાને સમજો છો, ત્યારે તમે અધ્યાત્મિક બની જશો, તમે પ્રેમ અને દિવ્ય આનંદ નો અનુભવ કરશો. તમે જ્યારે વ્યવસ્થામાં અવ્યવસ્થાનો અનુભવ કરો છો, ત્યારે તમે કરૂણામય વ્યક્તિ બની જશો. તમે જ્યારે અવ્યવસ્થામાં વ્યવસ્થાની અનુભૂતિ કરશો, તમે પ્રેમ અને આનંદના અંશની અનુભૂતિ કરશો. જ્યારે તમે વ્યવસ્થામાં અવ્યવસ્થાની અનુભૂતિ કરો છો, ત્યારે તમે કરૂણા કે જે પ્રેમનો જ ભાગ છે તેની અભિવ્યક્તિ કરશો.

**આ વિશ્વ આદ્યાત્મિક અસ્તિત્ત્વ છે.**

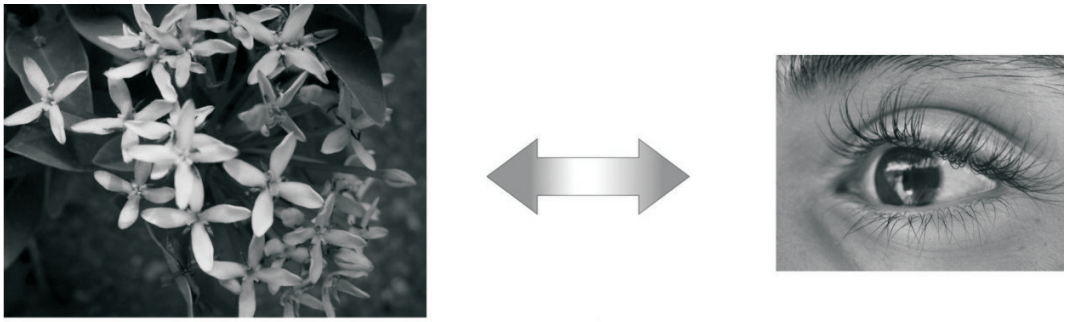
## દષ્ટા, દષ્ય અને દર્શન

આપણે 'જોવાની' પ્રક્રિયામાં બે વસ્તુ જોઇએ છીએ – દષ્ટા અને દષ્ય. હકીકતે, જોવાની પ્રક્રિયામાં શું બનતું હોય છે? (અહીં આંખનું દષ્ટાંત લેવાય છે, તેમ છતાં તે બધી જ ઇન્દ્રિયો માટે લાગૂ પડે છે).

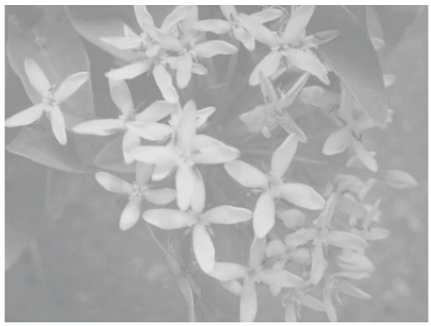
દષ્ટાથી ચેતના દષ્ટા પદાર્થ તરફ સતત કૂદકો મારતી રહે છે, કારણ કે તે પોતાના જોનાર 'સ્વ'માં જ હળવો થઇ શકતો નથી. તેના અજંપાને કારણે તે દષ્યને જીવન આપે છે.

દષ્ટા અને દષ્ય વચ્ચે જે સતત કૂદવાની ક્રિયા બને છે – દષ્ટાથી લઇને દષ્ય સુધી અને દષ્ય થી દષ્ટા સુધી, અને ફરી પાછું દષ્ટા થી દષ્ય સુધી અને ફરી પાછું દષ્ય થી દષ્ટા સુધી સુધી – આ જ ''જોવાની ક્રિયા'' છે.

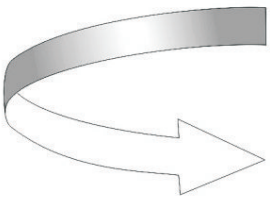
જ્યારે જોનાર પોતાની ભીતરના દિવ્ય આનંદમાં પૂરેપૂરો નથી રહેતો, ત્યારે તે અશાંત બનવાનું શરૂ કરે છે અને કૂદકા મારે છે. તે જ્યારે કૂદકો મારે છે, ત્યારે તે



દશ્ય દર્શન દષ્ટા



દૃશ્ય વિલીન થાય છે.





દૃષ્ટા દૃષ્ટામાં વિશ્રાંત થાય છે.

દૃષ્યને જીવન આપે છે તે કારણે કૂદકો મારવાની ક્રિયા 'દૃષ્ટિ' બને છે.

જોવાની આ પ્રક્રિયાને પડતી મૂકવાના બે રસ્તા છે. કાંતો દૃષ્ટા પડતો મૂકાય, કાંતો દૃષ્ટિ પડતી મૂકાય, જેનાથી જોવાની પ્રક્રિયા બંધ પડી જાય છે.

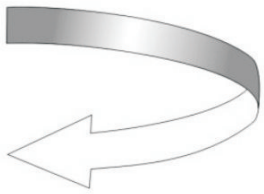
જ્યારે જોવાની વસ્તુ ને છોડી દેવાય છે, ત્યારે તે જોનાર વ્યક્તિ પરની પોતાની શક્તિ ગુમાવે છે. પછી કૂદકા મારવાનો કોઇ અર્થ નથી કારણ કે કશું જ જોવા માટે રહેતું નથી. દૃષ્ટા જ્યારે ત્યાં કૂદકો મારવાની જગ્યા નથી, ત્યારે પોતાનામાં જ રિલેક્સ રહે છે, તે પછી જોવાની ક્રિયા બનતી નથી. જ્યારે જોવાની ક્રિયા ન હોય ત્યારે જોનાર વ્યક્તિ પ્રબુદ્ધ હોય છે.

જે વ્યક્તિ જોવાનું છોડીને કૂદકો મારવાનું બંધ કરે છે તે ત્યાગી છે, સંન્યાસી છે. તે વસ્તુઓને જોવાની બધી જ ઝંખનાઓને દૂર કરે છે અને એ માન્યતા કે કોઇપણ ઇન્દ્રિયગમ્ય વસ્તુઓ તેને માટે મૂલ્ય ધરાવે છે. જે જોવાય છે તે ઉત્સાહહીન બને છે અને કૂદકો મારવાની ક્રિયા બંધ થાય છે. તે ત્યાગ દ્વારા પ્રબુદ્ધ બને છે. આ જ આત્માનું સાચુ જ્ઞાન છે – 'જ્ઞાન'

જ્ઞાન માર્ગમાં જોનાર વ્યક્તિ વિતરાગનો અનુભવ કરે



દૃશ્ય





દૃષ્ટા દૃષ્યમાં વિલીન થાય છે.

છે અને જીવનને સંપૂર્ણ સાક્ષીભાવે અનુભવ કરે છે. આ રીતે તે 'વાસ્તવિકતા' શોધવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

એનો મુખ્ય હેતૂ હોય છે તીવ્ર અને શુદ્ધ પ્રજ્ઞાનો વિકાસ. જે દ્વારા 'વાસ્તવિકતા' ને અનુભવી શકાય.

બીજી તરફ, જ્યારે દષ્ટા પોતાને જ પડતો મૂકે છે, ત્યારે જે રહે છે તે માત્ર દષ્ય અને ફરીથી દષ્ટા અને દષ્ય વચ્ચેનો ફુદકો બંધ થઇ જાય છે. ''વાસ્તવિકતા'' દેખાય છે. દષ્ટા ભક્તિ દ્વારા પ્રબુદ્ધ બને છે.

જ્યારે દષ્ટાની ઓળખ પડતી મૂકાય છે, તે દષ્યમાં લય પામે છે, ત્યારે અસ્તિત્ત્વ પ્રત્યેની ઊંડી ભક્તિ ઉદ્‌ભવે છે ! તેને માટે દરેક વસ્તુ અસ્તિત્વનો ઉત્તેજનાત્મક આવિર્ભાવ બની જાય છે! ત્યાં તેની કોઇ ઓળખ રહેતી નથી. તે પોતે જ અસ્તિત્ત્વમાં એકરૂપ બની જાય છે. તેથી જ ભારતના મીરાઁબાઇ જેવા સ્વયં પ્રબુદ્ધ સંતો, જેઓ ભક્તિમાર્ગે ચાલ્યા, તેઓ બધો જ સમય ધ્યાનાવસ્થામાં જ રહેતા, અને ઇશ્વરીય તત્ત્વમાં એકરૂપ થઇ ગયા હતા. તેઓ પોતાની ઓળખ ભૂલી ગયા હતા. મીરાઁબાઇએ તો માત્ર પ્રભુના ગુણગાન ગાયાં અને શેરીઓમાં ફરી અને તે પણ કોઇપણ જાતની પોતાના માટેની સભાનતા વિના.

માટે કોઇ રીતે, દષ્ટા અથવા દષ્યને પડતા મૂકવા પડે છે તો જ દષ્ટા અને દષ્ય વચ્ચેનો ફૂદકા મારવાની ક્રિયા બંધ થશે. જ્યારે ફૂદકાની ક્રિયા બંધ થાય છે ત્યારે જોવાની ક્રિયા પણ બંધ થાય છે.

તમે દષ્ટા સાથે, અથવા તો દષ્ય સાથે ચોંટી જાઓ છો – તમે પૂરેપૂરા ચોંટી જાઓ છો – અને તમે પ્રબુદ્ધ બનો છો! તમે જો દષ્ટા અને દષ્ટિ વચ્ચે ફૂદકા મારો છો, તો તમે તે બેમાંથી ક્યાંય રિલેક્સ હોતા નથી. તમે દષ્ટા અને દષ્ટિના અલગ અસ્તિત્ત્વની ભ્રમણામાં રહો છો. આ ફૂદકાની ક્રિયા દ્વારા જ તમારી વ્યક્તિગત જોવાની ક્રિયા આવિર્ભાવ પામે છે.

જ્યારે દષ્યની ગતિ દષ્ટા કરતાં વધારે હોય, ત્યારે દષ્ટાને કાં તો બદલી શકાય છે, કાં તો દષ્ટા દ્વારા દષ્ય કુશળતા પૂર્વક ઉપયોગ કરી શકાય છે.

## વૈશ્વિક ચેતના

આપણે જેવું વિચારીએ છે, તેવા આપણે એકલા અટૂલા દ્વીપ જેવા નથી. ભૌતિક સ્તર પર કદાચ આપણે એકલા દ્વીપ જેવા જણાતા હોઇશું. પરંતુ આપણને ગમે કે ન ગમે, આપણે સ્વીકારીએ કે ન સ્વીકારીએ, આપણે ઇચ્છીએ કે ન ઇચ્છીએ, આપણે બધાં જ સામૂહિક ચેતનાથી પરસ્પર સંકળાયેલા છીએ.

આ આના જેવું છે : જો ભોજન ઝેરી હોય તો તેને ખાનાર જ દુ:ખી થાય છે, બધા જ નહીં. આ કિસ્સામાં, તમે વ્યક્તિગત રીતે તમારી જાત માટે જ વિચારી શકો છો. પરંતુ જ્યારે તમે અસ્તિત્વના સૂક્ષ્મ સ્તરો તરફ આગળ વધો છો, ત્યારે તમે આપણા આંતર જોડાણો વધારે સ્પષ્ટતાથી જોઇ શકો છો. દા.ત. જો હવા પ્રદુષિત થઇ ગઇ હોય, તો જે કોઇપણ શ્વાસોચ્છવાસ ની પ્રક્રિયા કરે છે તે બધાને સહન કરવું પડે છે, તે એકબીજાથી દૂરના અંતરે હોય તો પણ. આ જોડાણ શ્વાસના સ્તરે છે. આનો અર્થ એ થાય છે કે સૂક્ષ્મ શક્તિના સ્તરો પર આપણી વચ્ચેનું અંતર ઘટી જાય છે.

શારીરિક અને શ્વાસના સ્તરો કરતાં પણ આપણો માનસિક સ્તરે વધારે ગાઢ રીતે જોડાયેલા છીએ. હું જ્યારે માનસિક સ્તર કહું છું, ત્યારે હું વિચારોના સ્તરની વાત કરૂં છું. આપણા વિચારો માત્ર આપણા ઉપર જ નહીં

**એક વખત તમે જાગૃત થઇ જાવ અને તમને ભાન થઇ જાય કે તમે સામૂહિક ચેતનાના એક અંશ છો, તો તમે દુઃખી નહીં હો.**

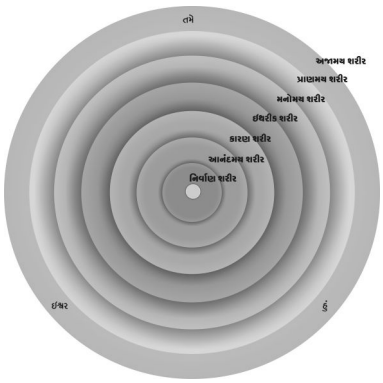
પરંતુ આપણી આસપાસના બધાજ લોકો ઉપર અને તેનાથી અાગળ પણ પ્રભાવ પાડે છે. તમારા વિચારો તમારી શરદી કરતાં પણ વધારે ચેપી છે. હકીકતમાં લોકો તમારી શરદીના ચેપમાંથી તો કદાચ છટકીને બચી જાય, પરંતુ તમારા વિચારોના ચેપથી બચી શકતા નથી.

જો એક વ્યક્તિનું મન પ્રદુષિત થઇ જાય તો, માત્ર તે વ્યક્તિ જ નહીં પરંતુ ઘણાં મોટા સમૂહના લોકોને સહન કરવાનું આવે છે. દા.ત. એક વ્યક્તિ જેનું મન પ્રદૂષિત થઇ ગયું છે, તે જો શહેરનો આગેવાન બની જાય, તો તેણે લીધેલા દરેક નિર્ણયોથી સમગ્ર શહેર પર અસર પડવાની છે ! તેની પ્રદુષિત વિચાર સરણીને લીધે ખોટા નિર્ણયો લેવાશે અને તેને લીધે આખા શહેરને નુકશાન થશે.

એક ડગલું આગળ વધીએ, એક ભ્રષ્ટ મનોદર્શન ચોક્કસ ક્રિયા તરફ દોરી જાય છે, જેનો વિશાળ વસ્તી પર પ્રચંડ પ્રભાવ પડે છે, માત્ર એક વ્યક્તિ પર જ નહી જેણે ભ્રષ્ટ મનોદર્શન કર્યું છે.

દા.ત. અણુબોમ્બનું જ ઉદાહરણ લો. તે ન્યુકલીઅર થિયરીના મનોદર્શન સિવાય બીજું કશું જ નથી ! અણુબોમ્બનો પાયો વિખ્યાત સૂત્ર E=mc2 માં શોધી શકાય, જેની શોધ પદાર્થ વિજ્ઞાની આલ્બર્ટ આઇન્સ્ટાઇને કરી હતી. પરંતુ આ સૂત્રનું ભ્રષ્ટ મનોદર્શન સમગ્ર પૃથ્વી ગ્રહને ડામાડોળ કરવા સુધી લઇ ગયું છે. આપણે બધા જ આ સૂત્ર, આ શોધથી સર્વનાશના પડછાયાના ઓથાર નીચે છીએ. આજે, પૃથ્વી પર એટલા બધા અણુ શસ્ત્રો છે કે તે પોતેજ પૃથ્વીનો ૭૦૦ વખત નાશ કરી શકે. વારંવાર

નીચે આપેલ આકૃત્તિ જુઓ. આ આકૃતિના પાયા પર હું તમને આ સત્ય સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરું છું.




આ સાત ચક્રો આપણી અંદર રહેલાં શક્તિના સાત સ્તરો રજૂ કરે છે. પહેલું સ્તર ભૌતિક શરીર છે. એવું શરીર જેને તમે હાથ, પગ વગેરેથી અનુભવી શકો છો. બીજું સ્તર 'પ્રાણીક' શરીર છે, જેમાં તમારો 'પ્રાણ' અથવા જીવન શક્તિ અથવા શ્વાસ પરિભ્રમણ કરે છે. આવી રીતે શક્તિના સાત સ્તરો છે જે આપણું સમગ્ર શરીર બનાવે છે. આપણું ભૌતિક શરીર આમાંના એક સ્તરે છે.

હવે, આ ભૌતિક સ્તરમાં, તમે, ભગવાન અને હું વર્તુળમાં વિવિધ બિંદુ પર રજુ થયા છીએ. ભૌતિક સ્તરમાં આપણી વચ્ચેનું અંતર ખૂબ જ છે.

જો તમે થોડા અંદર તરફ ભીતરમાં પ્રાણીક સ્તર જાવ છો તો આપણી વચ્ચેનું અંતર ઓછું થાય છે. જો તમે વધારે ઊંડા માનસિક સ્તર સુધી જાવ છો, તો અંદર હજુ વધારે ઘટી જાય છે. જ્યારે તમે વધારેને વધારે, ઊંડા જાવ છો ત્યારે અંતે વધું એકરૂપ થઇ જાય છે. તમે જોઇ શકો છો કે આ બધા જ સ્તરોનું સૌથી ભીતરનું બિંદુ ભગવાન, તમે અને હું એક જ છે. ત્યાં કોઇ અંતર છે જ નહીં. સમગ્રતાના સ્તરે પણ આ જ સત્ય છે ! એ તમારી

સમજ છે કે 'જેને લીધે' તમે અલગ હસ્તી છો એવું વિચારો છો. એક વખત તમે જાગૃત થઇ જાવ અને તમને ભાન થઇ જાય કે તમે સામૂહિક ચેતનાના એક અંશ છો, તમારી અલગ વ્યક્તિગત ઓળખ નથી, તમારો અલગ અહમ્ નથી તો તમે દુ:ખી નહીં હો.

## વિચારનો યોગનુ યોગ

જો તમે માછલીઓના ઝૂંડને તરતાં નિહાળ્યું હશે અથવા પક્ષીઓના ઝૂંડને એક સાથે ઉડતા ધ્યાન પૂર્વક જોયું હશે કે તેમની ગતિમાં થતી સહકાલિકતા જોઇ હશે. કદાચ 'V' આકારમાં સેંકડો પક્ષીઓ એક સાથે ઉડતા હોય છે, પરંતુ જ્યારે તેમને દિશા બદલવી હોય છે, ત્યારે તેઓ બધાજ તે એક જ સમયે કરે છે, કોઇ પણ જાતની ગુંચવણ વિના અને સહેજ પણ વિલંબ કર્યા વિના ! વૈજ્ઞાનિકો આવું કેવી રીતે શક્ય બને છે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. જીવજંતુઓ અને પ્રાણીઓના અભ્યાસે પણ દર્શાવ્યું છે કે જ્યારે તેમને ભયનો સામનો કરવાનો આવે છે, ત્યારે તેમનો આપસનો પ્રતિભાવ એટલો બધો ઝડપી હોય છે કે તેને આદાન-પ્રદાનની સામાન્ય રીતોથી સમજાવી શકાય નહીં.

વિચારની શક્તિનો અભ્યાસ કરવા માટે કૂતરાઓ ઉપર એક રસપ્રદ પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. કૂતરાના માલિકોને કહેવામાં આવ્યું હતું કે તેમણે કોઇ ખાસ જગ્યાએ જવાના ઇરાદા વગર જ ઘર છોડીને જવાનું છે. ઘર છોડ્યા પછી તેમને અમુક ચોક્કસ જગ્યાએ અને ચોક્કસ સમયે જગ્યાની સૂચનાઓ આપવામાં આવી હતી, અને પછી પાછા આવવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું. એવું જોવા મળ્યું હતું કે જે સમયે માલિકે ઘર તરફ પાછા ફરવાનું શરૂ કર્યું હતું, મોટે ભાગે એજ સમયે, કૂતરા દરવાજા પાસે જતા હતા અને પોતાના માલિકની રાહ જોતા હતા.

ભારતના આંદામાન અને નિકોબાર ટાપુઓ પર વિશાળ ત્સુનામી ત્રાટક્યું, ત્યારે જોવા મળ્યું હતું કે, ટાપુઓ પર ત્સુનામી પહોંચ્યું તે પહેલાં જ બધાજ પ્રાણીઓ જેમાં વિશાળકાળ હાથીઓ પણ સામેલ હતા, એ બધા જ દરીયાથી દૂર ઊંચી સલામત જગ્યાએ જતા રહ્યા હતા. એવા અસંખ્યા પ્રાણીઓ અને જીવજંતુઓ છે, જેઓ ધરતીકંપ આવે એ પહેલાંની મિનિટોમાંજ એમને જાણ થઇ જાય છે. આ પ્રાણીઓ અને આપણામાં શું ફરક છે ? એ તેમનું કુદરત સાથેનું જોડાણ છે ! કુદરત સાથે લયમાં રહેવાથી, તેમને કુદરતના ઈશારા પ્રત્યે જાગૃત રહેવા સક્ષમ બનાવે છે. માણસોના કિસ્સામાં ઓળખ અને અહમ્ની ખોટી સમજને લીધે આપણે કુદરત સાથેનું અનુસંધાન ગુમાવી દીધું છે અને આપણે કુદરતના સીધા ઇશારાઓ પ્રત્યે અસંવેદન શીલ બની ગયા છીએ.

## ઉચ્ચ પ્રજ્ઞા સાથે લયમાં આવવું

ઈતિહાસમાં તમે એવા ઘણા બધા ઉદાહરણો જોઇ શકશો કે દુનિયાના અલગ-અલગ ભાગમાં, રહેતા લોકો એકબીજાને જાણતાં પણ ના હોવા છતાં એક જ સમયે એક જ સરખી શોધ કરી હોય છે. આનું કારણ એ છે કે એ ખ્યાલો સામૂહિક ચેતનામાં વહેતા હોય છે. આ આવું છે : હવામાં સેકડો ઇલેક્ટ્રો મેગ્નેટિક (વિદ્યુત-ચુંબકીય) મોજાંઓ હોય છે, પરંતુ તમારૂં ટી.વી. તમે જે ચેનલ પર મૂક્યું હોય એ તરંગો જ પકડે છે. આવી જ રીતે, જે ચેનલ પર મૂક્યું હોય એ તરંગો જ પકડે છે. આવી જ રીતે, જે મન તૈયાર હોય અને ખ્યાલો સાથે લયમાં હોય તે મન એ સંભાવનાને વાસ્તવિકતામાં બદલી નાંખશે !

આપણને એક હસ્તી તરીકે વિશ્વ ઘણા બધા અણસારાઓ આપે છે. આપણે કુદરતમાંથી કુદરતના સ્વભાવના સંકેતો શોધી શકીએ છીએ. ૧૯૨૦માં

કરવામાં આવેલા શ્રેણી બધ્ધ પ્રયોગોમાં જોવા મળ્યું હતું કે, ઊંદરના મગજનો ભાગ કાઢી નાંખવા છતાં, ઓપરેશન પહેલાં મુંઝવણ ભર્યા કાર્યો માટે શીખેલી યાદો તેનામાં સચવાઇ રહેલી હતી. હકીકતમાં ઊંદરોના મગજે 'હોલોગ્રાફી મેમરી' બતાવી હતી. વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે યાદો ન્યુરોન્સમાં અંક્તિ નથી હોતી, પરંતુ ચેતાઓના ધબકારની પેટર્નસમાં હોય છે, જે મગજને પરસ્પર કાપીને પસાર થતા હોય છે. જેવી રીતે લેસર પ્રકાશની વિવિધ પેટર્નસ્ એકબીજાને છેદીને હોલોગ્રામ બનાવે છે. આનાથી કદાચ સમજી શકાશે કે બે મુઠ્ઠી જેટલા કદનું માનવ મગજ દસ અબજ જેટલી માહિતી સંગ્રહ કેવી રીતે કરી શકે છે !

વિશ્વ હોલોગ્રામ છે અને આપણે તેનો હિસ્સો છીએ. હોલોગ્રામમાં, હોલોગ્રામનો દરેકે દરેક ભાગ, એક ફાટ પણ, એ હોલોગ્રામની સમગ્રતાને પ્રતિબિંબિત કરે છે. એવી જ રીતે આપણે પણ વિશ્વની સમગ્રતાને પ્રતિબિંબિત કરીએ છીએ. વિશ્વ જીવનનું વસ્તુ વૈવિધ્ય અને નિર્જીવ પદાર્થ નથી. તે પરસ્પર સંબંધિત સમગ્રતા છે. તમે તમારી આસપાસના માણસો અને વૃક્ષો, પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ અને પૃથ્વી પરના ખડકો, તેમજ ગ્રહો, તારાઓ અને બ્રહ્માંડમાં રહેલી આકાશગંગાઓ સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલા છો. તમે તેને સમજો છો કે નહીં તેનો આધાર તમે ચેતનાના કયા સ્તરે તેને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો છો તેના પર હોય છે.

# વિશ્વશાંતિની શરૂઆત થાય છે તમારાથી

જ્યારે આપણે બાબતો અસ્તિત્વની યોજનામાં આપણે ક્યો ભાગ ભજવવાનો છે તે સમજીએ છીએ, ત્યારે આપણે ક્યારેય એવું નહિ અનુભવીએ કે આપણે આપણી આસપાસની બધી દુનિયાથી અલગ છીએ. આપણે અલગ હોવાનો અનુભવ ત્યારે જ કરી શકીએ જ્યારે આપણે ભજવવાના ભાગ પ્રત્યે અજાણ હોઇએ, જ્યારે આપણે અજાગૃત હોઇએ.

એવો સમય આવ્યો છે, જ્યારે પૃથ્વીગ્રહ પર પ્રબુદ્ધ લોકોનો પુરતો સમૂહ આપણે પેદા કરીએ. વધારે ને વધારે એવા લોકો પેદા કરવાથી જ–જેઓ જાગ્રત હોય, જેઓ પ્રબુદ્ધ હોય, જેનાથી વ્યક્તિગત નકારાત્મક વલણની સામુહિક અસરનો નાશ થઇ શકે છે. દુનિયાભરમાં થતી સઘળી સંકટપૂર્ણ પરિસ્થિતિ અચેત માનવો દ્વારા જ ઊભી થતી હોય છે. ગ્લોબલ વોર્મિંગ, એચ.આઇ.વી. ધાર્મિક કટ્ટરતા, આતંકવાદ, નિરાશાવાદ અને અણુશસ્ત્રોના ઢગલા, આ બધા જ આ નકારાત્મકતાના પરિણામો છે. આજે આપણે ઘણાં બધાં ભયોનો સામનો કરીએ છીએ, અને જો આપણે શાંતિપૂર્ણ, આનંદપૂર્ણ, સંતોષપૂર્ણ અને પ્રબુદ્ધ સમાજનું નિર્માણ નહિ કરીએ, તો આ સુંદર પૃથ્વીગ્રહને જાળવવાનું આપણા માટે શક્ય નહિ બને.

મારું મિશન છે. એક શાંતિપૂર્ણ, દિવ્ય આનંદપૂર્ણ, સંતોષપૂર્ણ, જાગૃત અને પ્રબુદ્ધ સમાજનું નિર્માણ કરવું !

## વિશ્વ શાંતિ વ્યક્તિગત દિવ્ય આનંદની આડપેદાશ છે

### પરસ્પર વિરોધાભાસી વિચારો

ખરેખર તો, આપણામાંના મોટાભાગના આપણી પોતાની જાત સાથેની લડાઇમાં જોતરાયેલા છીએ. આપણે સ્વયંના વિરોધાભાસી વિચારો અને ઇચ્છાઓના જાળામાં ગૂંચવાયેલા છીએ. આપણા વિચારો અને શબ્દો એટલા શક્તિમાન છે, પરંતુ આપણે તેમને ખૂબજ બીનકાળજીથી ઉપયોગમાં લઇએ છીએ.

દાખલા તરીકે, માનો કે તમને શિરદર્દ છે, તમે શું કરશો? તમે તમારી જાતને કહેશો, ''ઓહ હું એવું ઇચ્છું

**મારું મિશન છે. એક શાંતિપૂર્ણ, દિવ્ય આનંદપૂર્ણ, સંતોષપૂર્ણ, જાગૃત અને પ્રબુદ્ધ સમાજનું નિર્માણ કરવું !**

કે આ શિરદર્દ દૂર થઇ જાય!'' આ શબ્દો બોલીને તમે ''શિરદર્દ'' શબ્દને એટલી જ શક્તિ આપો છો, જેટલી શક્તિ તમે ''દૂર થઇ જાય!'' શબ્દને આપો છો. આને જ હું કહું છું સ્વયં વિરોધાભાસી વિચોરો. તમારા વિચાર દ્વારા જ તમે તમારી મૂળ ઇચ્છાને વિરોધી વલણ દાખવો છો. વળી તમારો હકારાત્મક આશય પણ આ લડાઇમાં અટવાયો છે, તમારા પોતાના વિચારો અને શબ્દોની ખેંચતાણમાં ફસાયો છે. તમે પછી પૂછશો, ''હું આ શિરદર્દ થી મુક્તિ કઇ રીતે મેળવું?'' એમ જ કહો, ''મને સાજો થવા દો,'' માત્ર એટલું જ.

જ્યારે આપણે આપણા તંત્રમાં સાજા થવાના વિચારો વારંવાર મોકલીએ છીએ ત્યારે આપણે હકારાત્મક શબ્દો અને વિચારોને શક્તિ આપીએ છીએ. તેઓ આપણા જ્ઞાનતંત્રની સ્મૃતિમાં સારી રીતે સ્થિર થઇ જાય છે તેથી મૂળ ખરાબ કે નિરુત્સાહી હોય અથવા નિરાશાજનક સમય હોય, ત્યારે આ સાજા કરનારા વિચારો આપમેળે જ આપણા અંતરમાં ઉપર ઊઠશે અને નિરુત્સાહી સ્થિતિમાંથી મનને બહાર ખેંચી કાઢશે.

## વ્યક્તિગત શાંતિ સ્વાભાવિક રીતે વિશ્વને સ્પર્શે છે

*બુદ્ધ ભગવાનના જીવનમાંથી એક સુંદર વાર્તા છે:*

*દેવદત્ત, બુદ્ધ ભગવાનના કાકાના દીકરા, બુદ્ધ ભગવાનના સાધુઓની સંઘમાં જોડાયા. તેઓ સત્તા અને સ્થાન માટેની તીવ્ર ભૂખ ધરાવતા હતા. તેઓ સાધુઓના સંઘના મુખ્ય અધિકારી બનવા માંગતા હતા, પરંતુ બુદ્ધ પોતે આવા આછકલા (ઠરેલ ન હોય તેવા) વ્યક્તિને તો પ્રવેશ ન જ આપે, જે પ્રબુદ્ધતા પાછળ દોડવાને બદલે, એ ધ્યેયને આગળ ધપાવવાને બદલે પોતે સત્તાસ્થાન પ્રાપ્તિ માટે દોડે. આથી દેવદત્તને ઇર્ષા થઇ અને બુદ્ધ પ્રત્યે ખરાબ લાગણી જન્મી અને વળી તેમણે બુદ્ધને મારવાના કેટલાક ઉપાયો પણ પ્રયોજ્યા અને અમલમાં મૂક્યા.*

*એક વખતે દેવદત્તે રાજાના મહાવતને સમજાવી લીધો કે તે ભયંકર હાથી બુદ્ધ ભગવાનના માર્ગમાં છૂટો મૂકી દે. હાથી ને ખૂબ દારૂ પીવડાવવામાં આવ્યો હતો, અને તે તેમાં મસ્ત હતો, અને તેને શેરીઓમાં છોડી દેવામાં આવ્યો, જ્યાં બુદ્ધ ભગવાન નિયમિત રીતે ચાલતા હતા. ગાંડો હાથી ઘસમસતો આવ્યો. લોકો ભયભીત થયા અને ચારેય દિશાઓમાં નાસવા માંડ્યા.*

*હાથી બુદ્ધ ભગવાન પર ઘસી આવ્યો. બુદ્ધ તો ચાલતા જ રહ્યાં, અને તે પણ એ જ શાંતિ અને સ્થિરતા પ્રસારતા રહીને, તે પણ આવા ભયને સામે હોવા છતાં, તેમની શાંતિ અને આનંદને ભયંકર હાથીના ભયની કોઇ પ્રકારની અસર થઇ નહિ. હાથી ભયંકર ક્રોધ સાથે બુદ્ધ ભગવાન તરફ ઘસમસતો આવ્યો, તે જેવો બુદ્ધ પાસે પહોચ્યો કે*

*તરત જ તે પૂરી રીતે શાંત થઇ ગયો. તેનો ભયજનક (જંગલી) સ્વભાવ બુદ્ધની પ્રબુદ્ધ હાજરીમાં બસ સીધો જ ઓગળી ગયો. બુદ્ધે હાથીના કપાળને સ્પર્શ કર્યો અને તેના પર હળવેથી ટપલી મારી. બુદ્ધની હળવી ટપલીથી શાંત પડેલો હાથી, તેના ઘૂંટણિયે નમી પડ્યો અને બુદ્ધને પ્રણામ કર્યા.*

*આ આખું દ્રશ્ય ભાળીને લોકો તો અચંબો પામ્યા !*

શાંત વ્યક્તિમાંથી ઉઠતા દિવ્ય આનંદના તરંગો સ્વાભાવિક રીતે અને આપમેળે લોકોને સ્પર્શે છે, તેમજ પ્રાણીઓ, વૃક્ષો, ખડકો અને નજીકમાં રહેલી દરેક વસ્તુને સ્પર્શે છે.

આખા વિશ્વને આનંદમય અને સુખી બનાવવા માટે તમારે કશું જ કરવાનું નથી. તમારે માત્ર તમારુ કેન્દ્રબિન્દુ બદલવાનું છે. તમે જ્યારે હોરર ફિલ્મ જુઓ છો, ત્યારે તમારી દુનિયા ભયની લાગણીથી ભરાઇ જાય છે. પરંતુ જો તમે ચેનલ બદલો છો અને હાસ્ય પ્રધાન ફિલ્મ જુઓ છો, તો તમે જોઇ શકો છો કે તમારી દુનિયામાં કેટલો બધો બદલાવ આવે છે !

જ્યારે ભીતરમાં જાગૃતતા આવે છે, ત્યારે ઉચ્ચ કક્ષાની લાગણીઓ પેદા થાય છે. તે બધું અંતે જે કંઇ બન્યું હોય તેના તમારા પોતાના અનુભવ પર આધાર રાખે છે. તમારે જો દુનિયાને બચાવવી હોય, તો તમારે તમારી જાતને બચાવવાની જરૂર છે !

દરેક વસ્તુ આ વિશ્વમાં ખરેખર બને છે. – મહાન ધાર્મિક સત્સંગ જ્યાં પ્રબુદ્ધતાની વહેંચણી થાય છે અને તે જ સમયે એક આતંકવાદી તાલિમ કેન્દ્ર છે, જ્યાં હિંસાની વહેંચણી થાય છે. તમે જેની સાથે તાદાત્મ્ય કેળવો છો તે પ્રમાણે તમે જે દુનિયાને આકર્ષો છો અને જુઓ છો, તે પણ તેવી જ નજરે પડશે. તમે તે જ પ્રકારના લોકોને આકર્ષશો. અને જીવનમાં પણ તેવી જ પરિસ્થિતિઓને આકર્ષશો.

એક વ્યક્તિ પણ જો પ્રબુદ્ધતા માટે સંઘર્ષ કરે, શોધ આદરે તો તે છેવટે દસ લાખ લોકોના અંતરાત્માને ઉર્ધ્વગામી બનાવે છે.

## વિશ્વમાં રહેલા દુઃખ બાબતે શું કરવું

પ્રથમ તો આપણે એ સમજવાનું છે કે દરેક મુખ્ય નિર્ણય જે સત્તાના ઉચ્ચ સ્તરે અને સરકારમાં લેવામાં આવ્યો હોય તે સામૂહિક સકારાત્મકતા અથવા સામૂહિક નકારાત્મકતાની અભિવ્યક્તિ છે. કારણ કે તે બહોળા લોકોનો અંતરાત્મા છે, અથવા સામૂહિક અંતરાત્મા છે જે નેતાઓ પેદા કરે છે. તેથી જ બીજાને દોષ દેવા કરતાં, તે પછી નેતા હોય, રાજકારણી હોય, અથવા અધિકારી હોય આપણે જો આપણા તરફ થોડી વધારે શક્તિ મૂકી શકીએ અને આપણા અંદરના અંતરાત્મામાં વધારે સકારાત્મક ચૈતન્યભાવ પેદા કરવા તરફ પ્રયત્નો આદરીએ તો આપણે ખરેખર કંઇક ઉપયોગી કામ કરીશું.

આ સમય છે.....

આપણે આપણા પક્ષે વધારે સકારાત્મકતા પેદા કરીએ.

આપણે આપણા કાર્યોને વધારે પ્રેમભાવયુક્ત બનાવીએ.

આપણે આપણી વ્યક્તિગત ચેતનાની આવર્તનગતિ વધારીએ.

અસ્વસ્થ થવાને બદલે કે કોઇ રીતના નકારાત્મક નિર્ણયોથી વિચલિત થવાને બદલે તમે માત્ર સકારાત્મક શક્તિને પેદા કરો, જેથી તમારી આસપાસ રહેલા લોકો અને વિશ્વમાં રહેલા લોકો તમારા આ સકારાત્મક ભાવથી પ્રભાવિત થશે. પછી તમે જોશો કે તે નેતાઓ દ્વારા પણ વિકિરણીત થશે. જયારે વધારે ને વધારે લોકો તેમનામાં બદલાવ ની શરૂઆત કરશે ત્યારે સામૂહિક સકારાત્મકતાએ સાચા રાજકારણી કે સાચા નેતા દ્વારા પોતે જ વ્યકત થવું પડશે.

તમે જો અસ્વસ્થ અને વિચલીત થાવ છો, તો શું થાય છે? કશું જ નહિ બને સિવાય કે તમને થોડીઘણી હતાશા અનુભવાશે, થોડાંઘણા નકારાત્મક ભાવ આવશે અને તેને કારણે તમે આ વિશ્વમાં વધારે નકારાત્મકતાનો ઉમેરો કરશો, વળી તમે નકારાત્મક અંતરાત્માના સમૂહમાં થોડો વધારો કરશો.

તેથી જ ક્રાંતિ એ રસ્તો નથી ઉત્ક્રાંતિ એ સાચો રસ્તો છે.

દરેક ક્રાંતિએ સત્ય અને આખરી ઉપાય વિશે ખાતરી આપી છે, પરંતુ આપણે જો પાછા વળીને જોઇએ છીએ તો આપણને શું દેખાય છે? પૃથ્વીગ્રહના છેલ્લા ત્રણ હજાર વર્ષના ઇતિહાસમાં આપણે પાંચ હજાર લડાઇઓ લડ્યા છીએ! સંશોધકોએ એક અંદાજ લગાવ્યો છે કે પૃથ્વીગ્રહના ત્રણ હજાર વર્ષના ઇતિહાસમાં ઓછામાં ઓછા ૯,૦૦૦ શાંતિ કરાર કરવામાં આવ્યાં છે અને આ શાંતિકરારોનું સરેરાશ આયુષ્ય માત્ર આઠ વર્ષો જ હતું !

તમે સકારાત્મક શક્તિ પેદા કરો, જેથી તમારી આસપાસના લોકો અને આસપાસની દુનિયા આ સકારાત્મક ચેતનાથી પ્રભાવિત થાય. તે પછી તમે જોઇ શકશો કે તે નેતા દ્વારા પણ વિકિરણીત થશે.

## શાંતિ ઉપર ધ્યાનની અસરોના અભ્યાસ

સમાજો ઉપર થતી જુથ મેડિટેશનની અસરો માપવા માટે વિવિધ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યા છે. કેટલાક અભ્યાસોમાં અમુક ઓછામાં ઓછા લોકોના જુથના ધ્યાનની અસરોનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. આ લોકોએ ટ્રાન્સકેન્ડટલ મેડીટેશન કર્યું હતું. આમાં સામુહીક ધ્યાનથી શહેરી વિસ્તારોમાં ગુનાના પ્રમાણમાં આઠ ટકાનો ઘટાડો નોંધાયો હતો. અન્ય અહેવાલોએ હિંસાત્મક કાર્યોમાં નોંધપાત્ર એવો સત્તર ટકાનો ઘટાડો બતાવ્યો છે અને પરસ્પર સહકાર અને મદદવાળા કાર્યોમાં તેર ટકાનો વધારો દર્શાવે છે. યુદ્ધગ્રસ્ત વિસ્તારમાં દરરોજના યુદ્ધથી થતા મરણમાં પચાસથી વધારે ટકાનો ઘટાડો નોંધાયો હતો અને યુદ્ધથી થતી ઇજાઓમાં પચીસથી વધારે ટકાનો ઘટાડો નોંધાયો છે. એકંદરે આંકડા બતાવે છે કે ગુનાના પ્રમાણમાં ઘટાડો, હોસ્પીટલમાં થતી ભરતીમાં ઘટાડો અને હિંસામાં ઘટાડો થાય છે, જે આપણને સમગ્ર જીવનની ગુણવત્તાના વધારા તરફ દોરી જાય છે.

## વિશ્વશાંતિ માટેનું ધ્યાન

૨૧મી સપ્ટેમ્બરને આંતરાષ્ટ્રીય શાંતિદિન તરીકે મનાવવામાં આવે છે. આખા વિશ્વમાંથી લાખો લોકો પ્રાર્થના માટે ભેગા મળે છે અને વિશ્વશાંતિ અને વિશ્વએકતા માટે ધ્યાન, ઉજવણી અને સહકાર્યક્રમો યોજે છે.

દર વર્ષે આ પ્રસંગે, નિત્યાનંદ મીશનના કેન્દ્રો આખા વિશ્વમાં સમૂહધ્યાનના કાર્યક્રમો હાથ ધરે છે. જ્યારે ધ્યાનને સમૂહમાં કરવામાં આવે છે, ત્યારે સામૂહિક ચેતનાને વધારે શક્તિશાળી કક્ષાએ ઊંચે લઇ જવાય છે.

જ્યારે પદાર્થની વહેંચણી થાય છે, ત્યારે તેની સાઇઝ ઓછી થાય છે. દાખલા તરીકે, જો સફરજનને ચાર વ્યક્તિઓમાં વહેંચવામાં આવે, તો તેને ચાર ટૂકડામાં આપવું પડે છે. તેની સાઇઝ ઓછી થાય છે. જ્યારે વિદ્યુતશક્તિની વાત થાય. ત્યારે, જ્યારે વોલ્ટેજની વહેંચણી થાય છે ત્યારે તે ઓછા થતા નથી, તે એક સરખા જ રહે છે દા.ત. જો તારમાં આપણી પાસે દસ વોલ્ટ વિદ્યુત શક્તિ હોય તો એક વ્યક્તિ તે તારને અડે તો તેને દસ વોલ્ટના આંચકાનો અનુભવ થાય છે, અને જો તે જ તારને ચાર વ્યક્તિઓ પકડે તો તે ચારેય જણ પણ દસ વોલ્ટોનો અનુભવ કરશે.

પરંતુ શક્તિશાળી અને સૂક્ષ્મ એવી ધ્યાનની શક્તિ બાબતે કંઇક જુદુંજ છે. જ્યારે લોકોના સમૂહ દ્વારા ધ્યાન કરવામાં આવે છે. ત્યારે અનેકગણું થઇ જાય છે! તેને ઓછું કરવા કે તેટલું જ રાખવાને બદલે તેના લાભ વહેંચી લેવામાં આવે છે અને તે આખા સમૂહમાં વૃદ્ધિ પામે છે. તેમજ તેનાથી ઊપર પણ વૃદ્ધિ પામે છે. જો ધ્યાન ધરનાર એક વ્યક્તિ દસ વોલ્ટની શક્તિ પેદા કરે છે, તો એવી સો વ્યક્તિઓ એક સાથે સમૂહ ધ્યાનમાં બેસીને ૧૦ × ૧૦૦ અથવા ૧૦૦૦ વોલ્ટની શક્તિ પેદા કરે છે. માત્ર કલ્પના કરો! જે શક્તિ પેદા થાય છે તેના બળથી જ્યાં ધ્યાન થાય છે તે આખી જગ્યાને સરળતાથી શુદ્ધ કરી શકાય છે. તેથી જ સામૂહિક ધ્યાનને ઉત્તેજન આપવામાં આવે છે.

## પ્રબુદ્ધ હસ્તીઓનો અનિવાર્ય પ્રેમાળ સ્પર્શ

*ભગવાન બુદ્ધના જીવનની એક વાર્તા છે:*

*અંગુલિમાલ નામે એક ડાકૂ હતો. તે જંગલમાં રહેતો હતો. ઘણા લોકોને તે જંગલમાંથી પસાર થવું પડતું હતું. તે લોકોને પકડી લેતો અને તેમની કિંમતી વસ્તુઓને લૂંટી લેતો. પછીતે એ વ્યક્તિની ટચલી આંગળી કાપી લેતો અને આવી આંગળી ઓની માળા બનાવી લેતો. તેથી જ તેનું નામ પડયું અંગુલિમાલ – આંગળીઓની માળા.*

*એક વખત જ્યારે બુદ્ધ પોતે પ્રવાસમાં હતા અને જંગલમાંથી પસાર થવાના હતા. લોકોએ તેમને ભયંકર ડાકૂ અંગુલિમાલ વિશે ચેતવ્યા. પરંતુ બુદ્ધ ભગવાન તેનાથી વિચલિત થયા નહિ અને પોતાના રસ્તે ચાલતા જ રહ્યા. જંગલમાં ઊંડે જતા અંગુલિમાલ ઝાડીઓમાંથી દોડી આવ્યો અને બુદ્ધ તરફ ઝાડીમાંથી બહાર કૂદ્યો. તેણે બુદ્ધ તરફ*

ઘમકીં આપતાં સ્વરમાં બૂમ પાડી, "ત્યાં જ ઊભા રહો."

ભગવાન બુદ્ધ રોકાઇ ગયા અને જવાબ આપ્યો, "હું તો સ્થિર છું જ. તમે પણ સ્થિર થાઓ."

અંગુલિમાલ તેના આખા જીવનમાં પહેલીં વાર અંદર બહાર તેના અસ્તિત્વમાં હચમચી ગયો હતો. બુદ્ધ વિશે કોઇ વાત તેને ઊંડે સુધી સ્પર્શી ગઇ. તે પોતાની જાતને બુદ્ધ પર આક્રમણ કરવા દબાણ કરી શક્યો નહિ. તેના હાથ થીજી ગયાં. તે માત્ર ભગવાન બુદ્ધના ચરણે પડી ગયો અને રડતાં અને કરગરતાં તેમની માફી માંગવા લાગ્યો.

આ વાર્તા પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિઓના સત્યોમાંથી એક સત્યને દર્શાવે છે. કોઇપણ પ્રકારના પ્રયત્ન વિના કે આશય વિના પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિ ઘણીબધી શાંતિ અને કરુણા વિકિરણીત કરે છે, જેમાં શક્તિ છે બીજાના જીવનમાં બદલાવ લાવવાની.

આ આસર માત્ર માનવીઓ પૂરતી જ મર્યાદિત રહેતી નથી. પ્રબુદ્ધ હસ્તીઓમાંથી વિકિરણીત થતી શુદ્ધ પ્રેમ અને કરુણાભાવથી પ્રાણીઓ પણ સ્પર્શ પામે છે. દરેક બાબત જ્યારે તે ઉંચા આવર્તનવાળી શક્તિક્ષેત્રની સન્મુખ આવે છે, ત્યારે તે બદલાઇ જાય છે.

આદિ શંકરાચાર્યના જીવનમાંથી એક સુંદર વાર્તા છે. આદિ શંકરાચાર્ય પ્રાચીન ભારતના પ્રબુદ્ધ ઋષિ હતાં.

શંકરાચાર્યજી દક્ષિણ ભારતના શ્રૃંગોરી ગામમાં ફરી રહ્યા હતા. એક દિવસ તેમની સમક્ષ વિચિત્ર અને સુંદર વાત બની. એક ખડક પર બે દેડકાં બેઠાં હતાં. વાતાવરણ અચાનક ગરમ થઇ ગયું અને તેથી આ દેડકાં પાણીમાં કૂદવાની તૈયારીમાં હતાં. તે જ સમયે એક કોબ્રા સર્પે તેની ફેણ ઊંચી કરી અને તે બે દેડકાંની ઉપર તેની ફેણ છાંયો કરતી હોય તેમ ધરી દીધી. તે દેડકાઓ પણ શીતળ છાંયડાનો આનંદ માણવા લાગ્યા અને તે જ રીતે થોડો સમય બેસી રહ્યાં. થોડા સમય પછી પાણીમાં કૂદી પડ્યાં. કોબ્રા સર્પ પણ તેની ફેણ સંકેલી લઇને ચાલ્યો ગયો.

શંકરાચાર્યજી આ જોતાં હતાં અને તેનાથી આશ્ચર્ય પામ્યા. તે ખૂબ તીવ્ર બુદ્ધિશક્તિવાળા વ્યક્તિ હતાં. તેમણે એ ઘટનાને ત્યાં જ છોડી દીધી. તેમણે તરત જ જાણી લીધું કે જો કોઇ ઉચ્ચ શક્તિના પ્રવાહને કારણે આ જગ્યા કોઇ રીતે પવિત્ર થઇ ના હોય, તો પ્રાણીઓ માટે એ શક્ય ના બને કે તેઓ તેમની દુશ્મનાવટ ભૂલી જાય અને સુંદર રીતમાં સહઅસ્તિત્વની ભાવના અનુભવે. તેઓ આજુબાજુ ફર્યા અને તે સ્થળની વિગતો વિશે તપાસ કરી. તેમણે જાણ્યું કે ભૂતકાળમાં કોઇ સમયે કોઇ મહાન મુનિએ ત્યાં પોતાનો આશ્રમ સ્થાપ્યો હતો અને ઘણાં વર્ષો સુધી પોતાનો આશ્રમ ત્યાં જ જાળવી રાખ્યો.

આ આખી ઘટનાથી શંકરાચાર્યજી ભારે પ્રભાવિત થયા. તેથી તેમણે નક્કી કર્યું કે તેઓ પણ

*તે જ જગ્યામાં પોતાના ધ્યેય માટેના મીશનની સ્થાપના કરશે. વર્ષો પછી જ્યારે તેઓ તે જ જગ્યાએથી પસાર થયા, ત્યારે તેઓ ત્યાં રોકાયા અને ત્યાં પોતાના પહેલા આશ્રમની સ્થાપના કરી. તેને શૃંગેરીમઠ એવું નામ અપાયું. આજે પણ તે વિશ્વમાંના અધ્યાત્મિક ડહાપણના મુખ્ય મથકોમાંના એક તરીકે અસ્તિત્વમાં છે.*

પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિ કોઇપણ પ્રયાસ વિના પોતાના સર્વગ્રાહી આંતરિક અવકાશને વિકિરણીત કરે છે જે સામૂહિક સકારાત્મકતાનો ભાવ પેદા કરે છે.

મુનિ પતંજલિ તેમના યોગસૂત્રમાં કહે છે, તેમ, ''પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિની હાજરીમાં કુદરતી રીતે જેઓ દુશ્મન છે તેઓ પણ પોતાની દુશ્મની છોડી દે છે.''

## નિત્યાનંદા મિશન

પૃથ્વીગ્રહ પરનું મારું આગમન વ્યક્તિની ચેતનાનુ એક નવુ ચક્ર પેદા કરવા માટે છે, જેનાથી સામૂહિક ચેતના ઉત્પન્ન કરી શકાય છે અને તે પછી અતિ ચેતનાના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરી શકાય.

આ મેળવવા માટે, એક લાખ વ્યકિતઓને ''જીવનમુક્ત'' તરીકેની દિક્ષા આપવામાં આવશે, જે દ્વારા તેઓ જીવન મુક્તિનો અનુભવ કરી શકે.

**પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિની હાજરીમાં કુદરતી રીતે જેઓ દુશ્મન છે તેઓ પણ પોતાની દુશ્મની છોડી દે છે.**

તેમજ એક અબજ લોકોને ''નિત્ય ધ્યાન''ની દિક્ષા આપવામાં આવશે – જે ''જીવન આનંદના ધ્યાન'' તરીકે ઓળખાય છે, આને પૃથ્વીગ્રહ પરની વ્યક્તિગત ચેતનામાં સકારાત્મક બદલાવ લાવવા માટે તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.

## વિશ્વશાંતિ માટેની ધ્યાન પ્રયુક્તિ

વિશ્વશાંતિ પેદા કરવાનો ઉપાય છે, વ્યક્તિગત શાંતિ ઉત્પન્ન કરવી. વિશ્વશાંતિ માટેનું ધ્યાન એક પ્રકારનું સમૂહ ધ્યાન છે. આ ખૂબ જ સાદું પરંતુ ઘણું શક્તિશાળી ધ્યાન છે.

એક વર્તુળમાં બેસો અથવા એક કેન્દ્રિત વર્તુળમાં બેસો. તમે એકબીજાના હાથપકડો અને તે એવી રીતે કે તમારા જમણાં હાથની – તમારી હથેળી જમીન તરફની રહે – જે દર્શાવે છે કે તમે શાંતિ અને આનંદ આપો છો. જ્યારે તમારો ડાબો હાથ તમે આપો છો – તેમાં પણ હથેળી ઉપરની તરફની રહે – જાણે કે તમે તમારી ડાબી તરફ રહેલી વ્યક્તિ પાસેથી શાંતિ અને આનંદ પ્રાપ્ત કરો છો. આ એકબીજા સાથે જોડાયેલું વર્તુળ લોકોમાં ખૂબ જ શક્તિશાળી શક્તિનું ચક્ર પેદા કરે છે. એક વ્યક્તિના ધ્યાનની શક્તિ બીજી બધી વ્યક્તિઓ વચ્ચે વહેંચાય છે આ ધ્યાનને ઓછામાં ઓછું ૨૧ મીનીટ સુધી કરવું જોઇએ.

# સંન્યાસ એ છેવટનો જુગાર છે

અન્ય સાથે અને અસ્તિત્વ સાથે સાતત્ય જાળવી રાખવાની આપણી ક્ષમતા આપણે આપણી જાત સાથે કેવું વર્તીએ છીએ તેના પર આધારિત છે. તે જીવનમાં આપણે જેની અગ્રતાક્રમમાં પસંદગી કરીએ તેના પર આધારિત છે. જો આપણે કશું પણ પસંદ ન કરીએ તો શું થાય? જો આપણે બાબતોને જેવી બને છે તેવી જ સ્વીકારી લઇએ તો શું થાય?

હવે સમય આવ્યો છે, ત્યાગ વિશે વાત કરવાનો. ત્યાગ એ જીવનથી દૂર ભાગવાની પ્રવૃત્તિ કે ચેષ્ટા નથી. ત્યાગ છે કોઇપણ પ્રકારના પ્રતિકાર વિના જીવન સાથે વહેતા રહેવાની કળા. સંસ્કૃત શબ્દ ''સંન્યાસ'' અસ્તિત્વ સાથેના વિશ્વાસની આ સ્થિતિનો નિર્દેશ કરે છે જે આપણને જીવનમાં અન્ય બધી બાબતોને વસ્તુઓને જતી કરવાની સંમત્તિ આપે છે.

## સંન્યાસ...

ભગવાન બુદ્ધના જીવનમાંથી એક સુંદર વાર્તા છે;

*નિર્વાણની ઘટના પછી ભગવાન બુદ્ધે ઘણાં સ્થળોની મુલાકાત લીધી અને પોતાના ''ધમ્મ'' અથવા ''ધર્મ શિક્ષા'' વિશે બોધ આપ્યો અને તે દ્વારા લોકોને આધ્યાત્મિક જીવનમાં દિક્ષીત કર્યા.*

*એક વખત ફરતા ફરતા, તેઓ કપિલ વસ્તુમાં પ્રવેશ્યા, જે તેમનું જન્મસ્થળ હતું, તેઓ તેમના શિષ્યો સાથે શહેરની શેરીઓમાં ફરવા લાગ્યા. તેમણે ભગવારંગનો ઝભ્ભો પહેર્યો હતો. દરેક જણ તેમને ભારે આશ્ચર્ય સાથે જોઇ રહ્યા હતા. બુદ્ધના પત્ની, યશોધરાએ શેરીમાંથી આવતો અવાજ સાંભળ્યો અને પૂછ્યું કે એ શું છે. તેની દાસીએ તેને કહ્યું કે તેઓ બીજા કોઇ નહિ પરંતુ તેમના પોતાના જ પતિદેવ છે. જેઓ ''બુદ્ધ'' બનીને પરત આવ્યા છે. ''પ્રબુદ્ધ આત્મા બનીને આવ્યા છે. તે તેમને મળવા ન ગઇ. તેને બદલે તેણે તેના પુત્ર રાહુલને બોલાવી મંગાવ્યો. રાહુલ એ જ રાત્રે જન્મ્યો હતો, જે રાત્રે બુદ્ધે ગૃહત્યાગ કર્યો હતો અને તે પણ પ્રબુદ્ધતાની શોધમાં.*

*તેણે રાહુલને કહ્યું, તું પેલા દેદીપ્યમાન વ્યક્તિને જુએ છે, જેણે હાથમાં ભિક્ષા પાત્ર પકડી રાખ્યું છે અને છતાં રાજા જેવા દેખાય છે? તે તારા પિતા છે. જા, જઈને તમને તારા વારસા બાબતે પૂછ.''*

**ઉત્ક્રાંતિ કે પ્રબુદ્ધતાની સ્થિતિ તરફ દોરી જાય છે. તે જ છે સંન્યાસ, વ્યક્તિમાં થતી સૌથી મહાન ક્રાંતિ.**

*તે નાનો બાળક નીચેના માળે દોડી ગયો અને બુદ્ધ જ્યાં ઊભા હતા એ જગ્યાએ ટોળામાંથી જગ્યા કરતો પહોંચી ગયો. તે બુદ્ધના પગે પડયો અને હિંમતથી તેની માતાએ જે કાંઇ તેને કહ્યું હતું તે સઘળું તેમને ફરી કહી બતાવ્યું.*

*બુદ્ધે સ્મિત સાથે હળવેથી તેને ઊભો કર્યો અને તેના તરફ જોયું. તેમણે માત્ર તે બાળકે પહેરેલ સુવર્ણજડિત વસ્ત્રોને તેના શરીર પરથી દૂર કરી દીધાં અને તેની જગ્યાએ ભગવા વસ્ત્રો પહેરાવી દીધાં.*

*માત્ર સાત વરસના બાળકને તે વારસો આપવામાં આવ્યો. તે પહેલો અને એકમાત્ર બાળક હતો, જેને બુદ્ધ ભગવાનના સંન્યાસી શિષ્યોની શૃંખલામાં આવવા દેવામાં આવ્યો.*

કોઇએ મને પૂછ્યું, ''જીવનમાં દરેક બાબત જો સ્વાભાવિક રીતે જ ઉઠતી હોય અને તે પણ ઉત્ક્રાંતિની પ્રક્રિયાને આધારે, જેમ કે, વાનર ફેરવાયો માનવમાં, અને સારું નરસામાં ફેરવાયું, તો શું માનવી છેવટે ઇશ્વરમાં ઉત્ક્રાંતિ પામી ન શકે ? તો પછી ધ્યાન માટેની જરૂરિયાત જ ક્યાં રહી, સંન્યાસ માટેની જરૂરીયાત પણ ક્યાં રહી... પછી પ્રેરણા માટેની જરૂરિયાત જ ક્યાં રહી?''

મેં જવાબ આપ્યો, ''વાનરને માનવ બનતા પાંચ હજાર વર્ષો લાગ્યા, અને માનવીને ઇશ્વર બનતા કદાચ એટલો જ લાંબો સમય લાગશે. તમે જો એટલી રાહ જોવા તૈયાર હો તો મારે કોઇ વાંધો નથી !''

બીજી તરફ તમે જીવન, નિયમો, બ્રહ્માંડની રચના અને ધ્યાન અંગેની સ્પષ્ટ સમજ કેળવી જાગ્રત રહીને જીવવાનું નક્કી કરી શકો છો. તમે તમારી ઉત્ક્રાંતિ ની પૂરી પ્રક્રિયામાં ક્રાંતિ લાવી દેશો. ઉત્ક્રાંતિ કે પ્રબુદ્ધતાની સ્થિતિ તરફ દોરી જાય છે. તે જ છે સંન્યાસ, વ્યક્તિમાં થતી સૌથી મહાન ક્રાંતિ. પરમહંસની જેમ જીવન જીવવાની એ રીત છે, એ પ્રબુદ્ધ હસ્તીની જેમ જીવન જીવવું છે.

આદિ શંકરાચાર્યજી, ભારતવર્ષના પ્રબુદ્ધ ગુરૂ તેમના ગ્રંથ''વિવેક મૂડામણિ'' માં સુંદર રીતે કહે છેઃ

*સર્વ જીવો માટે મનુષ્યજીવન વિરલ છે. અને તેનાથી પણ વિરલ છે સાત્વિકભાવ અને તેથી પણ વિરલ છે આધ્યાત્મિક માર્ગે દ્રઢતા રાખવી. વેદોમાં આવી રીતે સમજાવ્યું છે.*

આ શબ્દોની સ્વામી વિવેકાનંદના જીવન પર ઘણીજ પ્રબળ અસર થઇ હતી. સ્વામી વિવેકાનંદ પણ ભારતમાં જન્મેલા પ્રબુદ્ધ ગુરૂ હતા, જેઓ આદિ શંકરાચાર્ય બાદ હજારો વર્ષો પછી જન્મ્યા હતા. સ્વામી વિવેકાનંદ જ્યારે તેમની કાયદાની પરીક્ષા માટે તૈયારી કરી રહ્યા હતા, ત્યારે જ આ શબ્દો તેમના પર વિજળીની જેમ ત્રાટક્યાં, તેઓ આગળ વાંચી ન શક્યા. તેમણે તેમનાં પુસ્તકો છોડી દીધા અને રસ્તાની બાજુમાં દોડવા માંડ્યા, તેઓ તેમના ગુરૂ રામકૃષ્ણ પરમહંસ તરફ દોડી રહ્યાં હતા, જ્યારે તેઓ દોડી રહ્યા હતા, ત્યારે આદિ શંકરાચાર્યજીના શબ્દોનું સત્ય તેમના સમગ્ર અસ્તિત્વમાં જાણે રણકી રહ્યું હતું. તેમણે જાતે વિચાર્યું, ''મેં આ ત્રણેની પ્રાપ્તિ કરી છેઃ હું માનવી તરીકે જન્મ પામ્યો છું, મેં મુક્તિ માટેની ઇચ્છા પ્રાપ્ત કરી છે. મને ખૂબ જ મહાન ગુરૂ મળ્યા છે... તો પછી હું મારું જીવન શા માટે વેડફૂ છું?'' ફરી ફરીને આ શબ્દો તેમના પર

હાવી બની ગયા હતાં. સ્વામી વિવેકાનંદ પ્રબુદ્ધ બનવાના માર્ગે ચાલ્યા અને રામકૃષ્ણ પરમહંસના આધ્યાત્મિક મિશનને આખા વિશ્વમાં પ્રસરાવ્યું.

સંન્યાસનો રસ્તો એવા લોકો માટે છે, જેઓ તેમના પોતાના પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માંગે છે, જેઓ પોતાને ઇર્ષા, ક્રોધ, તણાવોમાંથી હંમેશ માટે પકડ-મુક્ત કરવા માંગે છે. લોકો વિચારે છે કે બધું ગુમાવી દીધેલા લોકો સન્યાસ પસંદ કરે છે. ના. અલબત્ત, કેટલીક વખત ઘણી એવી વ્યક્તિઓ જેમને પોતાના જીવનથી શું કરવું તે જાણતા ના હોય તેવા સંન્યાસ સ્વીકારે છે, પરંતુ, આ સંન્યાસ નથી.

સંન્યાસ એ પ્રથમવાર સભાન બનવાનો પ્રયત્ન છે, તમારી આસપાસ જે કાંઇ થઇ રહ્યું છે, તે પ્રત્યે માનવી તરીકે સચેત બનવું. તમે અસ્તિત્વનો ભાગ છો. અસ્તિત્વ તેના પોતાના આયોજન મુજબ ગતિ કરે છે, તેના પોતાના સંગીત સાથે લયબદ્ધતાં જાળવે છે. સંન્યાસનું વિજ્ઞાન એટલે આ બધા સાથે તાલ મેળવવો. સંન્યાસ એ અસ્તિત્વના સ્તરનો સંબંધ છે. આખા અસ્તિત્વ સાથે લયબદ્ધ થવું. જીવનમાં સફળતા પામવાનો આ છે ટૂંકામાં ટૂંકો રસ્તો.

અસ્તિત્વના ગીતને સાંભળવા માટે તમારે સાચા અવકાશમાં ભ્રમણ કરવાનું શરૂ કરવું જોઇશે. તે અવકાશ શોધવા તમારે પ્રથમ તો જે કંઇ જાણો છો, તેને પડતું મૂકવું પડશે અને ઊંડી જાગ્રતતા સાથે ગીતને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવું પડશે. આમ કરવાથી એ તમને મળશે. એ અવકાશમાં જીવન પ્રવાહ એવો વહેશે. જાણે સાગર પ્રતિ નદીનો પ્રવાહ વહેતો હોય. આ સિવાયનો અન્ય કોઇ પણ માર્ગ લાંબો સમય લેશે.

જ્યારે જીવન વહેતી નદી સમાન બને છે ત્યારે તેણે સાગરમાં વિલીન થવાનું જ હોય છે. તે સિવાય બીજો કોઇ રસ્તો નથી. સંન્યાસ અસ્તિત્વના સ્વાભાવિક પ્રવાહ સાથે વહેતા રહેવાનું અને છેવટે તેમાં વિલીન થવાનું વિજ્ઞાન છે.

## નદીની જેમ વહેતા રહો

નદીનું ગમન માત્ર સાગર પ્રતિ જ હોય છે તે કોઇ જગ્યાએ વચમાં રોકાઇ જતી નથી. સંન્યાસી માત્ર તેના પ્રબુદ્ધતાના ધ્યેય તરફજ આગળ વધે છે. તે અવરોધને ઓળખતો જ નથી. નદી આનંદ પૂર્વક વહ્યા કરે છે, પછી તેની અંદર ગમે તે વસ્તુઓ ફેંકવામાં આવે, નદીમાં ઘણી બધી વસ્તુઓ ફેંકવામાં આવે છે - ફૂલો, ડાળખીઓ, ખાદ્યપદાર્થો, પશુઓ, પક્ષીઓ, મૃત શરીરો, વિ. પરંતુ નદી તો વહેતી જ રહે છે, તે કશાની પણ પરવા કરતી નથી.

તે જ રીતે, સંન્યાસી આનંદ પૂર્વક ગતિમાન રહે છે, તે પણ તેના માર્ગમાં આવતી કોઇ પણ વસ્તુ અસ્પર્શીત રહે છે.

નદીનો પ્રવાહ નદીને તેના અવરોધોની ઉપરથી આગળ ખેંચે છે, તે સતત સંગીત સાથે ગૂંજતી રહે છે અને સાગર પ્રતિ ગતિ કરતી રહે છે. વૈશ્વિક બુદ્ધિમત્તા સંન્યાસીને માર્ગમા આવતા અવરોધોની ઉપરવટ ખેંચતી રહે છે, અને તે પોતાના છેવટ ના ધ્યેય પ્રતિ ગતિ કરે છે. તે જાણતો નથી કે તે અવરોધો શું છે. તેને માટે તો, એ આનંદના માર્ગે રાખેલા પગથિયા માત્ર જ છે.

*એક ઝેન ગુરૂને પૂછવામાં આવ્યું, "ઝેન શું છે?*

*તેણે જવાબ આપ્યો, "ચાલતા રહો,"*

**સંન્યાસ એ તમારા જીવનમાં તરત જ સત્યને જીવવાનો, નિર્ણય સભાન છે.**

ઝેન બૌદ્ધધર્મ સુંદર રીતે કહે છે, જીવન નદી જેવું છે જે વહે છે, દરેક સ્વરૂપને ભરે છે અને પોતાની મર્યાદાઓ તોડીને પોતાની તે સમર્થતાને વધારતી રહે છે. જીવનનું આ જ છે તત્વ અને સંન્યાસનું પણ. જીવનની ગતિ સાથે કાર્ય કરતાં શીખવું એટલે સન્યાસ, ફીલસુફી કરવાનું નહિ. તે બળ છે, નહિ કે માત્ર સિદ્ધાંત. સાચા સંન્યાસી માટે જીવન માત્ર સાચી દિશામાં જ ગતિ કરે છે. આ ગતિ દરમ્યાન જ શીખવાની પ્રક્રિયા બને છે, અને કોઇ જુદી બાબત નથી.

સંન્યાસ એ બીજું કાંઇ નથી, પણ જીવનની પસાર થતી દરેક ક્ષણે સત્યનું સીધે સીધું જ અમલીકરણ કરવું એ સન્યાસ છે. જગતમાં પૂરતું તત્ત્વજ્ઞાન છે પરંતુ તેનું પાલન કરનાર કોઇ જ નથી. સંન્યાસ એ તમારા જીવનમાં તરત જ સત્યને જીવવાનો નિર્ણય સભાન છે.

ઝેન ગુરુ તેમના શિષ્યને ખૂબ સુંદર રીતે કહે છે, ''સત્યનો અભ્યાસ તત્વજ્ઞાન તરીકે કરવો એનો અર્થ છે માત્ર ઉપદેશને યોગ્ય સાહિત્ય જ ભેગું કરવું. યાદ રાખો કે તમે જો સતત અમલ કરતા નહિ રહો તો તમારા સત્યનો પ્રકાશ અલોપ થઇ જશે.''

મહાવરો એ બીજું કાંઇ નથી પરંતુ સ્થગિત થયા વિના સતત સાચી દિશામાં વહ્યાં કરવું. સ્થગિતતાની સ્થિતિમાં પણ, પ્રવાહને ફરી ચાલુ કરવા છે. અવરોધની આસપાસ ગતિ થતી રહે છે. રોકાવાનું નથી.

સંન્યાસી સમર્પણની ભાવના સાથે અસ્તિત્વની પ્રજ્ઞા સાથે સતત વહેતો રહે છે. સમર્પણનો અર્થ અકર્મણ્યતા કે કર્મ ન કરવું એમ નથી. મારો અર્થ એ છે કે સમર્પણની ભાવના સાથે થતું કર્મ. તેમાં ક્યાંય રોકવાનું નથી. તેવી ક્ષણમાં તે સહજતાથી અને સમયની જરૂરિયાત પ્રમાણે રહે છે, જેને કહેવાય છે પ્રવાહિતા.

## સંન્યાસ એ ત્યાગ નથી

સંન્યાસને હંમેશા ત્યાગ સાથે ખોટી રીતે જોડી દેવામાં આવ્યો છે. તમારે કોઇ બાબત છોડવાની જરૂર નથી. તમારે માત્ર એટલું સમજવું જોઇએ કે તમે આમાંની કેટલીક સંપત્તિના કામ ચલાઉ રખેવાળ(કસ્ટોડિયન) માત્ર જ છો, અને એ સંપત્તિ અસ્તિત્વનો જ એક ભાગ છે, જે રીતે તમે પોતે પણ છો. પછી તમારે કંઇ ત્યાગવાની જરૂર  નથી, કારણ ક તમારું કશું છે જ નહિ. તમારે જો સંપત્તિમાંથી કોંઇક ભાગ આપવો પણ પડે તો તમે ક્યારે એવું નહિ અનુભવો કે તમે આપી રહ્યા છો કે ગૂમાવી રહ્યા છો. માલિકીપણાના ભાવને કારણે જ, આવો પ્રશ્ન ઉભો થાય છે ''મારાપણા'' ની ભાવનાને કારણે જ.

સંન્યાસીએ ક્યારેય દુનિયા છોડવાની જરૂર નથી તે જ રીતે સંસારીએ ક્યારેય ત્યાગ કરતી વખતે ડરવાની જરૂર નથી. બસ, એક સીધી સમજ પૂરતી છે કે આ અસ્તિત્વ યોગ્ય સમયે આપે છે અને પાછું લઇ લે છે. પછી તમે જાણો છો કે જે કંઇ બને છે તે તે ક્ષણ પૂરતી યોગ્ય બાબત છે અને જીવન જે રીતે વહેવું જોઇએ એ રીતે વહેતું રહે છે. આને કારણે તમારી અને તમારી સંપત્તિ વચ્ચે એક માનસિક અંતર ઊંભું થાય છે અને આ અંતરને કહેવાય છે ત્યાગ! તે માત્ર અંતર જ છે, માલિકીપણાની ભાવનામાં તિરાડ છે, બીજું કાંઇ નહિ. તેને સંન્યાસ ના સંદર્ભમાં ખોટી રીતે ઉપયોગમાં લેવાય છે.

નાની સંપત્તિ પ્રત્યે મમત્વભાવ રાખતો નથી. તે એવું જ્ઞાન છે, જે સમજાવે છે કે સંપત્તિ પણ અસ્તિત્વનો એક આવિર્ભાવ માત્ર જ છે અને નહિ કે જીવનનું પોતાનું સારતત્વ.

સંન્યાસ એ આત્મહત્યા નથી. તે જ જીવન છે. સંન્યાસ એટલે, તમારી બહારથી અને તમારી અંદરથી ભવ્ય સુંદરતામાં જીવવું.

એક વાત સમજો, બાહ્ય સૌંદર્ય અને સંપત્તિ સંન્યાસમાર્ગના દુશ્મનો નથી. તે બન્ને તો પૂરક છે. સંન્યાસ તમારા બાહ્ય સૌંદર્ય અને સંપત્તિમાં આંતરિક સંપત્તિ અને સૌંદર્યનો ઉમેરો કરે છે. તે એવી પ્રજ્ઞા આપે છે, જેનાથી આપણે બાહ્ય સંપત્તિને અને સૌંદર્યને તેને લગતા કોઇપણ દુઃખમાં ફસાયા વિના સંભાળી શકીએ છીએ.

## સંસાર અને સંન્યાસ

સંસારનો શાબ્દિક અર્થ છે આ દુનિયા અથવા તો જીવનનો માર્ગ. તે દુન્યવી જીવનને નિર્દેશે છે, જે જીવન-મરણ ના અનંત ચક્રને પેદા કરે છે.

કોઈપણ માર્ગ માં જવા માટે બે રસ્તા છેઃ કાં તો તમે સરસામાન અને લોકો સાથે જાવ અથવા તમારી જાતે એકલા જ જાવ. પહેલાં કિસ્સા તમારે લાંબો સમય રાહ જોવી પડશે. બીજા કિસ્સામાં, તમે માત્ર આજ મિનિટે પહોંચી શકો છો.

સંન્યાસ એવો નિર્ણય છે, જેમાં જતી વખતે કોઇ સરસામાન લઇ જવાનો નથી. તમારી પાસે બધું જ હોય છે, પરંતુ તે તમારે સાથે લઇ જવાનું નથી. જ્યારે તમે કશું લઇ જતાં નથી, ત્યારે અસ્તિત્વ તમને જે ક્ષણે જેની જરૂર છે, તેને તમારી પાસે લઇ આવે છે. તે છે સન્યાસ!

ભગવાન બુદ્ધ ના જીવન માંથી એક સુંદર વાર્તા છેઃ

*એક દિવસ ભગવાન બુદ્ધના શિષ્યો તેમની આસપાસ ભેગા થયા અને તેમને સંન્યાસનું રહસ્ય શીખવવા કહ્યું. તેમણે તેમને એક વાર્તા કહીઃ*

*એક માણસ એક ટાપૂ પર એકલો રહેતો હતો. અચાનક તેને એવી લાગણી થઇ કે હવે તે ટાપૂ પરથી હટીને બીજે દૂર જવાનો સમય થયો છે. તેની પાસે હોડી ન હોતી. તો તેણે વૃક્ષની ડાળીઓથી, શાખાઓથી પાંદડાં કે જે કંઇ તેને મળ્યું તેનાથી એક નાવડી બનાવી, તે અત્યંત મુશ્કેલ પ્રવાસ હતો પરંતુ તેણે જેમ તેમ પાણી ઓળંગીને બીજે કિનારે પહોંચ્યો.*

*બુદ્ધે શિષ્યોને કહ્યું, "બીજે કિનારે પહોચ્યાં પછી શું તે માણસે નાવડીને રાખવી જોઇએ કે તેને કાઢી નાખવી જોઇએ ?*

*શિષ્યોએ જુદાં જુદાં જવાબો આપ્યા.*

*બુદ્ધે વાત ચાલુ રાખી, "સંન્યાસ ધારણ કરેલ વ્યક્તિ નાવડીને છોડી (ત્યાગી) દે છે અને તે એવી સમજ સાથે કે ભવિષ્યમાં જ્યારે તેની જરૂર પડશે, ત્યારે તેને ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવશે. સંસારી માણસ નાવડીને પોતાની પાસે જ રાખી લે છે જેથી તેણે કરેલી મહેનત નકામી ન જાય અને તે પણ ત્યારે જ્યારે તેણે પાછા ફરવાનો પ્રવાસ કરવાનો હોય!"*

**સંન્યાસી સમર્પણની ભાવના સાથે અસ્તિત્વની પ્રજ્ઞા સાથે સતત વહેતો રહે છે.**

એક નાની વાર્તા :

*બે સંન્યાસીઓ સાથે પ્રાવસ કરતા હતા. તેમાનો એક સંપત્તિ ભેગી કરવામાં મક્કમ રીતે માનતો હતો તે દ્વારા તે આધ્યાત્મિકતાની સાધના કરતો હતો. બીજો સંન્યાસી ત્યાગના માર્ગને મક્કમતાથી અનુસરતો હતો તેઓ જીવનના આ બે માર્ગની ચર્ચા કરતા હતા. તેઓ જ્યારે ચર્ચા કરતા હતા ત્યારે રાતનો સમય થયો અને તેઓ નદી તટે પહોંચ્યા. તેમને નદી ઓળંગવાની હતી.*

*જે સંન્યાસી ત્યાગમાં માનતો હતો, તેની પાસે પૈસા ન હતા. તેણે કહ્યું, ''આપણી પાસે નદી ઓળંગવા માટેના પૈસા નથી, આપણે અહીં જ રાત પસાર કરીએ અને કાલે સવારે કોઈ આપણને નદી પાર સામે કિનારે લઇ જશે.''*

*બીજા સંન્યાસીએ જવાબ આપ્યો, ''એ શક્ય નથી. આપણે જો અહીં રાત રોકાઈશું. તો જંગલી પ્રાણીઓ આપણને ખાઇ જશે. મારી પાસે પૈસા છે. આપણે નાવિકને પૈસા આપી દઇએ અને નદી પસાર કરીએ.''*

*એ લોકોએ જેવી નદી સલામત રીતે પસાર કરી કે તેણે પોતાના સાથીદારને પૂછ્યું, ''હવે તને સમજાયું પૈસાનું મૂલ્ય? જો હું પણ તારી જેમ ત્યાગ ભાવનામાં માનનારો મનુષ્ય હોત તો આપણું શું થયું હોત?*

*પહેલા સંન્યાસીએ જબાવ આપ્યો, ''તે તમારી ત્યાગ ભાવના હતી, જેણે આપણને નદી પાર સલામત રીતે પહોચાડ્યા, તમે તે નદી પસાર કરવા માટે તમારા પૈસા છોડ્યા!''*

ત્યાગનો અર્થ છે, સંપત્તિ ધારણ કરવી અને તે પણ માલિકી ભાવના રાખ્યા વિના, તેમજ સંપત્તિથી અલગ થવું અને તે પણ તેનાથી દૂર થયાના વિચાર વિના. નહિ તો, બાહ્ય રીતે સંપત્તિને છોડવા માત્રથી તમે કશું જ પામવાના નથી, તમે માત્ર પોતાનું ''કંઇક'' છોડ્યાનું (બલિદાન કર્યાનું) દુ:ખ જ અનુભવશો. ''સંન્યાસ'' એ 'મારાપણાં'થી દૂર ભાગવાનું (છટકવાનું) નથી. તે તો 'મારાથી' પર થવાની સ્થિતિ છે, અને તે શક્ય બને છે, માત્ર યોગ્ય સમજ દ્વારા જ. તમે જો એ સમજ સાથે ત્યાગ કરશો તો તે ઠીક છે. નહિ તો, 'મારાપણું' તમે જ્યાં જશો ત્યાં તમારો પીછો કરશે. એટલું જ નહીં કે જો તમે 'તમારા'નો ત્યાગ કરો છો એવા ખ્યાલ સાથે ત્યાગ કરશો તો, તો તે સાચી ક્રિયા બને છે, પરંતુ ખોટા કારણ માટે ! સંપત્તિનો બાહ્ય રીતે ત્યાગ કરવા થી જ માત્ર તમે ક્યારેય સંન્યાસી થઇ શકો નહિ. સંન્યાસ એ આંતરિક મનોસ્થિતિમાં આવતો બદલાવ, નહિ કે બહારની ભૌતિક સ્થિતિનો કોઇ ફેરફાર સન્યાસી થવા માટે બાહ્ય રીતે સંપત્તિનો ત્યાગ કરવો એ સાચી ક્રિયા કરવા જેવું છે પરંતુ ખોટા કારણ માટે.

સંપત્તિ અને સંન્યાસ એકબીજાથી અલગ નથી. હકીકતે તો, સંન્યાસ સંપત્તિને કોઇપણ ખામી વિના સર્જન કરવાની કળા અને વિજ્ઞાન છે.

તમે જો વૈદિક ગ્રંથો વાંચો તો તમને જણાશે કે તે માત્ર જીવનની ભરપૂરતાની જ વાત કરે છે. તે ક્યારેય જીવનથી ભાગવાની શિક્ષા આપતા નથી. તેઓ શીખવે છે ધારણ કરેલી સંપત્તિ પરનો મમત્ત્વ ભાવ શિથિલ કરવાનું, અને નહિ કે તેને છોડવાનું કે તેને નફરત કરવાનું. સંન્યાસ એવી દ્રષ્ટિ છે, જે જીવનની વિશાળ ભરપૂરતાને સમગ્ર રીતે જોઇ શકે છે, અને તેથી તે તમારી

સંન્યાસી નાવડીનો ઉપયોગ જીવનરૂપી સાગરને પાર કરવા માટે કરે છે. જ્યારે સંસારી નાવડીની જરૂરીયાત જે તે સમયે પૂરી થઇ જાય તો પણ છે, તે નાવડીને પોતાની સાથે લઇ જાય છે, તેને એટલી સમજ નથી કે તે તેને છોડી શકે છે. આજ તફાવત છે. જીવવાની આ બે અલગ અલગ રીતો છે. આમાં કશું ખરૂં કે ખોટું નથી.

હું તમને મને સંન્યાસનો અર્થ 'કર્મ' ના અનુસંધાનમાં સમજાવું છું. કારણ કે સંન્યાસ એ કર્મ પૂરાં કરવાનો ટૂંકો રસ્તો છે.

કર્મ તે બીજું કાંઇ નહિ પણ તમારા ભૂતકાળની અધૂરી રહેલી ક્રિયાઓ જ છે, જે તમને જન્મ લેવા અને તે દ્વારા તેમની પૂર્તિ કરવા માટે. વારંવાર ખેચતી રહે છે. જીવન-મરણના ચક્રનું એજ તો છે ખરૂં કારણ. તેના કારણે તમારે આ જગતમાં અવાર નવાર જન્મ ધારણ કરવો પડે છે, જે જ્યાં સુધી તમારાં કર્મોની પૂર્તિ ન થાય.

કર્મના ત્રણ પ્રકાર છેઃ 'સંચિત', 'પ્રારબ્ધ' અને 'આગમ્ય'. 'સંચિત કર્મ તમારાં આગલા ઘણાં જન્મોના અપૂર્ણ કર્મોનો ભેગો થયેલો હિસાબ કિતાબ છે. પ્રારબ્ધ કર્મો તમે આ એક જન્મ દરમ્યાન તમારા સંચિત કર્મોનો એક નાનો ભાગ સાથે લાવો છો જેની તમારે આ જન્મ દરમ્યાન પૂર્તિ કરવાની હોય છે. જ્યારે જ્યારે તમે જન્મ ધારણ કરો છો ત્યારે તમે તમારી સાથે તમારા સંચિત કર્મોનો એક નાનો ભાગ પ્રારબ્ધ કર્મ તરીકે સાથે લાવો છો, જેની પૂર્તિ તમારે કરવાની તેમાં હોય છે. જેમાં તમારી અધૂરી ઇચ્છાઓ, લાલસાઓ, ક્રોધ, ભય, અને એવી બાબતો સામેલ હોય છે. ત્રીજું કર્મ જે ''અગમ્ય કર્મ'' છે, તે નવા કર્મો છે, જે તમે આ જન્મમાં નવી અને અપૂર્ણ ક્રિયાઓને કારણે પેદા થાય છે.

છેવટે, આ ત્રણે વસ્તુઓ કરવાની જરૂર રહે છે જેથી બધાં જ કર્મોનું સંપૂર્ણ રીતે પૂર્તિ થાય. પ્રથમ તો, નવા આગમ્ય

**સંન્યાસી નાવડીનો ઉપયોગ જીવનરૂપી સાગરને પાર કરવા માટે કરે છે. જ્યારે સંસારી નાવડીની જરૂરીયાત જે તે સમયે પૂરી થઇ જાય તો પણ સાથે લઇ જાય છે, તેને એટલી સમજ નથી કે તે તેને છોડી શકે છે.**

કર્મોને પેદા ન કરવા. કારણ કે તે માત્ર જૂના બેંક બેલેન્સ (જથ્થા)માં જ વધારો કરે છે અથવા તો આ જીવનને અંતે સંચિત કર્મોમાં જ વધારો કરે છે. બીજું, જે પ્રારબ્ધ કર્મોની સાથે તમે આ જીવનમાં આવ્યા છો, તેની પૂર્તિ થવી જોઇએ. તે પૂરાં થવા જોઇએ તે પણ આ જ જીવનમાં અને તે પણ કોઇ તેની પ્રકારની નિશાની છોડ્યા વિના. ત્રીજું, સંચિત કર્મોના જથ્થાને જ કોઇ પણ રીતે પૂરેપૂરો બાળી નાખવો જોઇએ, જેથી તમારા જન્મ ધારણ કરવાના ચક્કર ઘટી જાય. આમ ત્યારે જ બને છે, જ્યારે આ જીવનમાં નવા આગમ્ય કર્મ ભેગા કર્યા સિવાય પ્રારબ્ધ કર્મોની પૂર્તિ કરવામાં આવે.

જો પ્રારબ્ધ કર્મોની સાચી રીતે પૂર્તિ કરવામાં આવે તો આગમ્ય કર્મો પેદા થશે નહિ. જે બુદ્ધિ શક્તિ પ્રારબ્ધ કર્મોની પૂર્તિ કરે છે તે જ નવાં અગમ્ય કર્મો પેદા થવા નહિ દે. સંચિત કર્મો તો સ્વયં પ્રબુદ્ધ ગુરુની કૃપાથી જ નાશ પામશે.

હવે સ્પષ્ટ રીતે સમજો : જો પ્રારબ્ધ કર્મોનું તમારૂં ખેંચાણ તમારી બુદ્ધિમત્તા કરતાં વધુ પ્રબળ હોય, તો સંસાર જ તમારે માટે રસ્તો રહે છે. જો પ્રારબ્ધ કર્મો માટેનું તમારું ખેંચાણ તમારી બુદ્ધિશક્તિ કરતાં ઓછું હોય, તો તમારા માટેનો રસ્તો છે સંન્યાસ. સંન્યાસના માર્ગમાં તમારા પ્રારબ્ધ કર્મ પર તમારી બુદ્ધિશક્તિનો વિજય થાય છે અને તે તેના પર નિયંત્રણ કરે છે અને છેવટે તેની પૂર્તિ કરે છે. સંસારમાર્ગમાં જીવન તમને જુદા

જુદા રસ્તાઓ શીખવે અને તે રીતે તમે સેંકડો જન્મો દરમ્યાન તમારા પ્રારબ્ધ કર્મોની પૂર્તિ કરી શકો છો.

પતંજલિના ''યોગસૂત્ર''માં પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્તિના આઠ અંગો વાળો માર્ગ (અષ્ટાંગ યોગ) બતાવાયો છે આ બધા જ આઠ ભાગોને એક સાથે પ્રયોજવાના છે. તેમાંના ત્રણ ભાગ છે પ્રત્યાહાર, ધારણા અને ધ્યાન. પ્રત્યાહારનો અર્થ એ થાય છે કે મનને અંતઃર્મૂખ કરવું અને પાંચેય ઇન્દ્રિયોથી વિમુખ કરવું. બીજું છે ધારણા, જેમાં મનને અંતરઆત્મામાં લીન કરવાનું હોય છે. ત્રીજું છે ધ્યાન, મેડિટેશન.

પાંચ કર્મેન્દ્રિયોથી મનને પાછું ખેંચી લેવાનું ત્યારે જ શક્ય બની શકે, જ્યારે મન અંતરઆત્મામાં લીન થઇ જાય! ઉદાહરણ તરીકે, તમે તમારા પગને સીડીના નીચલા પગથિયેથી ત્યારે જ છૂટો કરી શકો, જ્યારે તમે તમારા બીજા પગને ઉપલે પગથિયે બરાબર ગોઠવી દો, શું એમ નથી થતું? તમે વૃક્ષની નીચલી ડાળીને ત્યારે જ છોડી દો છો, જ્યારે તમે ઉપરની ડાળીને પકડી લો છો. આપણે સૌ વિચારીએ છીએ કે માત્ર દુન્યવી લગાવોનો ત્યાગ કર્યા પછીજ આપણે ભગવાનને પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. ના! સત્ય એ છે કે માત્ર ભગવાનને પ્રાપ્ત કર્યા પછી જ તમે દુન્યવી બાબતોને ખંખેરી શકો છો.

તમે નિત્યાનંદનો અથવા અનંત દિવ્ય આનંદનો અનુભવ કરો, પછી જ મિથ્યાનંદ અથવા દુન્યાવી માયાઓને ફગાવી શકો છો.

જો તમે ઉપરના પગથિયા અંગે જાગ્રત હોવ અને તેના પર મક્કમ પણે વળગી રહી શકો છો તો જ તમે નીચલા પગથિયાને સરળતાથી છોડી શકશો. આ જાગ્રત અવસ્થાને જ ''સંન્યાસ'' કહે છે. તે ઉચ્ચ સ્થિતિ માટેની સમજ કેળવી તે પ્રત્યે ગતિ કરવાની અને સાથે નીચલી સ્થિતિને છોડવાની પ્રક્રિયા છે. તમે જેમ જેમ ગતિ કરો છો, તેમ તેમ ત્યાગ એક આડપેદાશની રીતે થતો જાય છે. કારણ કે તમે સભાન બનો છો કે તમારે ઉર્ધ્વ ગતિ કરવાની છે અને તે માટે તમારે તમારી જાત સિવાય બીજા કશાની જરૂર નથી પડવાની ! તમે તમારી સાથે જે કંઇ પણ લઇ જાઓ છો તે તમને ઊંચે ચઢવામાં મુશ્કેલી જ પેદા કરવાનું છે.

સંસારી ફર્યા કરે છે તેની માયાની પાછળ, તે સ્થળોની મુલાકાત લે છે અસ્તિત્વના સૌંદર્યને નીરખવા માટે. સંન્યાસી તેની આસપાસની દરેક બાબતને પહેલેથીજ દિવ્ય અને સુંદર હોય તે રીતે જુએ છે! તે જે જુવે છે તેનાથી આશ્ચર્ય પામે છે! જ્યારે સંસારી અંતઃર્ભાવ તરફ વળે છે, ત્યારે સંન્યાસી બને છે. જ્યાં સુધી તેને તે માટેની તીવ્ર ઇચ્છા ન જણાય ત્યાં સુધી જે કંઇ કરે છે, તે કરતા રહેવું જોઇએ. સંન્યાસી માટે તો તેનું મન સદાય આનંદમય હોય છે. તેને જે મળે છે તે તેણે પોતે ઇચ્છેલું જ હોય છે. તે હંમેશ અહોભાવ અને સહર્ષ સ્વીકારના ભાવમાં જીવ્યા કરે છે. સંસારી માટે તો મન ઘણાં બધાં સંઘર્ષોથી ભરેલું હોય છે. તે જે ઇચ્છે છે તે મેળવવા માટે પ્રયત્નો કરતો રહે છે. પોતાની બુદ્ધિ વડે, સંસારી માણસને એ સત્યનું ભાન થાય છે કે તેને એ જ પ્રાપ્ત થાય છે જેની તેને જે ક્ષણે જરૂર છે અને જે તેની અંતિમ પરિપૂર્ણતા માટે છે.

સંસારીને નિસ્બત છે ભૌતિક વસ્તુઓ સાથે અને જીવનને પોતાની મર્યાદાઓ સાથે જીવવામાં સંન્યાસીને મૃત્યુ વિશે ચિંતા છે એ બાબતોના મૃત્યુની જે તે પોતે નથી. જેમકે અહંકાર, માલીકી ભાવ, લાલચ, ક્રોધ, ભય, ઇર્ષા અને અસંતોષ. તે જાણે છે કે તે આ બધાથી પર છે. તેની આખી શોધ આ ખોળવા માટેની જ છે, કારણ કે એક વખત જો તે આ શોધી લે, તો તેને સીડીનું ઉપલું પગથીયું મળી જાય છે અને તે સાથે તે નીચલું પગથીયું

છોડી શકે છે, જ્યાં આ બધી લાગણીઓ અને દુન્યાવી વસ્તુઓની સતત ધક્કામુક્કી જ થતી રહે છે.

સંન્યાસ એ એવી ખોજ છે, જે દ્વારા એક પ્રશ્ન, ''હું કોણ છું?'' નો જવાબ મેળવાય છે. સંન્યાસી તેની સઘળી શક્તિ તેમાં લગાવી દે છે, જેથી તે આ પ્રશ્નનો જવાબ મેળવી શકે. જો લોકો તમને પૂછે કે, ''તમે કોણ છો?'' તમે સામાન્ય રીતે ઉત્તર આપશો, ''હું ફલાણી વ્યક્તિનો પુત્ર છું, એન્જિનિયર છું, પ્રોફેસર છું.'' પરંતુ આ શબ્દો તમને તમારો આ વિશ્વ સાથેનો સંબંધનો નિર્દેશ કરે છે. જો આ વિશ્વ હોય જ નહીંતો પછી તમે કોણ છો ?

આપણા મહાન પ્રબુદ્ધ ગુરૂઓ જેમણે વિશ્વના ધર્મોની સ્થાપના કરી છે, તેમણે વારંવાર કહ્યું છે કે,''अहं ब्रह्मास्मि''- હિન્દુ તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે તેનો અર્થ થાય છે હું જ 'તે' છું. અથવા ''તમે સ્થિર રહો અને જાણો તમે જ ઈશ્વર છો,'' એમ ક્રિશ્ચીયન પરંપરા પ્રમાણે, અથવા 'અનલ-હક' જેનો અર્થ થાય છે ''હું જ સત્ય છું'' તે ઈસ્લામ તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે તમે જ ભગવાન છો એવો અનુભવ કરવો એજ માનવ જીવનનો હેતુ છે.

એક વખત જો આ હેતૂનો અનુભવ થાય છે, તો આ બધાં મહાન ગુરૂઓ જે વિશે વાત કરે છે તે અંતરનો આનંદ સ્ફૂરણા પામે છે. પછી જ તમે સમજો છો કે આ બહારની દુનિયા એક સુંદર રંગમંચ છે જ્યાં દિવ્ય નાટક ભજવાય છે. પછી દુનિયાની બધી જ મુશ્કેલીઓથી છેવટે મુક્તિ મળી જાય છે. તમે કરો છો, છતાં તમે કરતા નથી, તમે બોલો છો અને છતાંય તમે મૌન છો. તમે રડો છો અને છતાંય તમે રડતા નથી. તમે જે કાંઇ કરો છો, તેનાથી તમારો અંતરઆત્મા અલિપ્ત રહે છે તમે અનંત દિવ્ય આનંદમાં મગ્ન રહો છો. -નિત્યાનંદમાં

સમસ્યા એ છે કે, લોકો સામાન્ય રીતે વિચારે છે કે સંન્યાસ દુન્યાવી જીવનમાં ખલેલરૂપ છે. તેઓ સમજે છે કે સંન્યાસ એક ગંભીર ભાવ છે. ના! સંન્યાસ તો એવી ગુણવત્તાથી જીવવાની રીત છે, જેનાથી જીવન પૂર્ણપણે જીવાય છે. ગંભીરતા વ્યક્તિને પોતાના જીવનને પૂર્ણ શક્તિ સાથે જીવવામાં ક્યારેય મદદરૂપ થતી નથી. આમાં મદદરૂપ થાય છે. જીવન પ્રત્યે નિષ્ઠા અને હાસ્ય. હાસ્ય જ સૌથી મહાન આધ્યાત્મિક ગુણવત્તા છે.

*ગુરુ પોતાના શિષ્યો સાથે બેઠા હતા. તેઓ ખીલવાના મૂડમાં હતા અને તેમના શિષ્યોએ નક્કી કર્યું કે તેમને પૂછવું કે તેઓ આ દિવ્ય સ્થિતિએ પહોંચવા માટે કેવી સ્થિતિઓમાંથી પસાર થયા હતા.*

*ગુરૂએ સુંદર રીતે તે સમજાવ્યું...*

*''ઇશ્વરે મારો હાથ ઝાલ્યો અને પહેલાં તો કર્મભૂમિમાં લઇ ગયા, ત્યાં હું ઘણાં વર્ષો રહ્યો. તે પછી ઇશ્વર પાછા આવ્યા અને દુઃખની ભૂમિમાં લઇ ગયા. હું ઘણા ઉંડા દુઃખ અનુભવતો રહ્યો પરંતુ છેવટે તેમાંથી બહાર આવ્યો. મને સારું લાગ્યું તે પછી અચાનક મેં જોયું કે ઇશ્વરે મને પ્રેમની ભૂમિમાં મૂક્યો દીધો છે. હું બળતી લાગણીઓમાંથી પસાર થયો અને મારી જાતને પૂરેપૂરી શુદ્ધ થયેલી જોઇ. તે પછી તે મને મૌનની દુનિયામાં લઇ ગયા, ત્યાં હું શીખ્યો જીવન મૃત્યુના રહસ્યો.'*

*શિષ્યોએ પૂછ્યું,''શું આપની શોધની એ છેવટેની સ્થિતિ હતી?''*

*ગુરુજીએ કહ્યું, ''ના, એક દિવસ ઇશ્વરે કહ્યું, આજે હું તને મારા હૃદય સુધી લઇ જઇશ અને તે*

*પછી તેઓ મને હાસ્યની દુનિયામાં લઇ ગયા.''*

સંન્યાસ તમારી મૂળભૂત શક્તિ છે, તો પછી તે કોઇપણ બાબતે રૂકાવટ કઇ રીતે થઇ શકે? એટલું જ નહિ, સંન્યાસની શક્તિને કારણે તો તમે હંમેશા યુવાન રહો છો. સંન્યાસની શક્તિ વડે તમે જીવનમાં ઉભાં થતાં પડકારનો સામનો કરવા તૈયાર રહો છો.

લોકો મને પૂછે છે, ''આપણે સંસારમાં જ સંન્યાસીની જાગ્રત અવસ્થા સાથે એ કેમ નથી રહી શકતા''? તમે સમજો, માણસનો સ્વભાવ એવો છે કે, જ્યાં સુધી સભાનપણે નિર્ણય ન લેવાય ત્યાં સુધી તેની ચેતનામાં કાયમી પરિવર્તન લાવવું મુશ્કેલ બને છે. સન્યાસ એ ચેતનામાં બદલાવ લાવવા માટે જાગ્રતભાવે લેવાયેલો નિર્ણય છે. સંન્યાસ એ જાગ્રતભાવે લીધેલો નિર્ણય છે, તેથી જ સંન્યાસ લેવો પડે છે. એક જાગ્રત નિર્ણય સાથે જાગ્રતાવસ્થા સતત રહે છે.

સતત જાગ્રતાવસ્થા પાછા લપસી પડવાની શક્યતાને ઘટાડી દે છે. તેના વિના, બીજી કોઇ એવી બાબત નથી જે પોતાનો માર્ગ પકડી રાખવા માટે વ્યક્તિને બંધનમાં રાખે તેમાં લપસી પડવાનું ઘણું સહેલું બની જાય છે.

સંન્યાસ લીધા પછી તમે જે કંઇ કાર્યસન્યાસમાં તમે કરતા હો છો તે કરવાનું ચાલુ રાખો છો પરંતુ તમે કાર્ય ઘણી વધારે સારી રીતે કરો છો. સન્યાસ સાથે તમે દરેક બાબતોનું અવલોકન કરવાનું શરૂ કરો છો. તમે સાક્ષી બની જાવ છો. આ સાક્ષી ભાવને કારણે તમારી અને બીજી વ્યક્તિની વચ્ચે એક અવકાશ સર્જાય છે. આ અવકાશની 'ત્યાગ' તરીકે ગેરસમજ થાય છે. જો તમે ધ્યાનમાં લેશો, તો તમને ખ્યાલ આવશે કે આ અવકાશ પહેલાં નહોતો. દરેક એક બીજાને ગુંગળાવી રહ્યા હતા. હવે વચ્ચે અવકાશ છે. આ અવકાશ અંતરનો નથી પરંતુ એ જાગૃતતાનો અવકાશ છે.

સન્યાસ પણ ભીતરી પુરુષ અથવા ભીતરી સ્ત્રીના બોજા વગર જીવવું જ છે. ભીતરી સ્ત્રી અથવા ભીતરી પુરુષનો અર્થ શુ છે ? એ તમારા મનમાં છૂપાયેલી વાસના સિવાય બીજું કશું જ નથી, એ તમે તમારા મનમાં પેદા કરેલી માયાજાળ છે. તંત્રમાં શિવ સુંદર રીતે કહે છે, ''એક પુરુષ જેણે પોતાની સુંદર, ભીતરી સ્ત્રીને ત્યાગી દીધી છે. એ સન્યાસી છે, પછી ભલે તે હજુ પણ તેના કુટુંબમાં જ રહેતો હોય.''

સામીબાજુ જો સ્ત્રી વિશેનો વિચાર સંન્યાસીના મનમાં ચાલુ જ રહે છે, તો તેને સન્યાસી કહી શકાય નહિ. આ જ માપદંડ છે માપવાનો કે વ્યક્તિ સંન્યાસી છે કે નહિ.

ભગવાન બુદ્ધના ઉપદેશમાં ચાર ઉમદા સત્યો છે. તેમાં નું બીજું સત્ય દુઃખના કારણ પ્રતિ નિર્દેશ કરે છે. તેઓ સુંદર રીતે કહે છે કે દુઃખ તે કારણે છે કે આપણે દરેક ક્ષણે જીવન પાસે માંગણી કર્યા કરીએ છીએ. તે એવું છે કે આપણે કેળાના વૃક્ષ પાસે કેરી ધારણ કરવાની માંગણી કરીએ છીએ! આપણને આ ટેવ બાબત ત્યારે જ સમજાશે, જ્યારે આપણે જાગ્રતાવસ્થા લાવીશું.

તેટલું જ નહિ, તમે જ્યારે નિરીક્ષણ કરો છો, ત્યારે સંબંધમાં કેવા વહેવાર થાય છે તે ચોકસાઇ થી દેખાય છે. તમે જોઇ શકો છો કે કેવી રીતે અપેક્ષાઓ આખી બાબતને આગળ ચલાવે છે. દરેક બાબતમાં ગુપ્ત ઉદ્દેશ દેખાવા માંડે છે.

## સંન્યાસીની જવાબદારી

સંન્યાસી બાબતે એક ખૂબ ઓછું જાણીતું સત્ય છે,

તે છે સંન્યાસી સમગ્ર અસ્તિત્વ માટેની જવાબદારી વહન કરે છે. તેના કુટુંબ અને બાકીના વિશ્વ વચ્ચેનો તફાવત તે જાણતો નથી. તેને માટે બધા જ સરખા છે. તે જે કોઇ તેના માર્ગે આવે તેને માટે મુક્તિની ઇચ્છા રાખે છે. બીજી તરફ, સંસારી એક કુટુંબની જ જવાબદારી ઉપાડે છે અથવા તો થોડી એક સંસ્થાઓ માટે જવાબદારી લે છે. આ જવાબદારી લેવાનું હંમેશા કોઇ એક ચોક્કસ કારણ માટે હોય છે. તે કાં તો સેવા કરવાની આબરૂ ભેગી કરવા માટે હોય છે અથવા તો તેની આસપાસના લોકો સાથે સરળતાથી સહજીવન ગાળવા માટે હોય છે. કાં તો કોઇ ઉપકારનો બદલો વાળવા માટે કરવામાં આવે છે.

સંન્યાસીની જવાબદારી તદ્દન જુદા પ્રકારની તદ્દન છે. તેને માટે આખું વિશ્વ તેનું કુટુંબ છે. તેને દોરનાર કોઇ ઉપકાર નથી. તેની જવાબદારીની ભાવના તેની સંપૂર્ણ આંતરિક અવકાશની ગુણવત્તામાંથી જ બનતી હોય છે બીજી તરફ  સંસારી વ્યક્તિ પણ જીવનના જે તે સમયે પોતાની દરેક જવાબદારી નિભાવીને આરામ લઇ શકે છે. સંન્યાસી સતત કામ કરે છે, કારણ કે લોકોને તેમના જીવનમાં સત્યની જરૂરીયાત સતત પડતી રહે છે.

સંન્યાસ સમૃદ્ધ સંબંધોમાં સ્થિત છે. લોકો વિચારે છે કે સંન્યાસી સંબંધોથી દૂર ભાગે છે. એક વખત જ્યારે હું કોલેજમાં વિદ્યાર્થીઓના સમુદાય ને સંબોધી રહ્યો હતો, ત્યારે યુવાન છોકરીએ મને પૂછ્યું, ''શું  પ્રેમમાં મળેલી નિષ્ફળતા તમારા સંન્યાસી બનવાનું કારણ છે?''

મેં તેને કહ્યું, ''એ પ્રેમની સફળતા હતી જેણે મને સંન્યાસી બનવાનું કારણ આપ્યું!'' ખરેખર તો સંન્યાસ એવી વસ્તુ છે જે તમને સાચા પ્રેમ માટે કોમળ બનાવે છે, તે એવો પ્રેમ જે કોઇ એક વ્યક્તિ માટે નથી પરંતુ આખા અસ્તિત્વ પ્રત્યેનો છે.

**સંન્યાસી સમગ્ર અસ્તિત્વ માટેની જવાબદારી વહન કરે છે. તેના કુટુંબ અને બાકીના વિશ્વ વચ્ચેનો તફાવત તે જાણતો નથી.**

સામાન્ય પ્રેમ કારણ સાથે પેદા થાય છે, અથવા તો કોઇ લાલસા સાથે. સાચો પ્રેમ કોઇ કારણ જોતો નથી, તે તો માત્ર કારણ વિના એમ જ અસ્તિત્વમાંની દરેક બાબત તરફ ઊભરાઇને વહેતી શક્તિ છે.

હકીકતમાં, સંન્યાસ એ રાજાની જેમ જીવાતું જીવન છે. સંન્યાસી એ રાજા જેવા જીવનની શરૂઆત છે, કારણ કે તમે તમારા સઘળાં દુઃખોથી તમારી જાતને સાફ કરી નાંખી હોય છે, પછી એ દરેક વસ્તુ મેળવી લીધી હોય છે. જે તમને ક્યારેય મળી શકે છે! તમને ઘણું બધું મળે છે, જે એક સંપત્તિ તમને આપી શકે તે કરતાં ઘણું બધું છે.

સંન્યાસી અસ્તિત્ત્વની અનંત સમૃદ્ધિને ઓળખે છે. તેની દષ્ટિ સમુદ્ર સમાન વિશાળ છે. તે સંકુચિત દ્રષ્ટિકોણમાં ભેરવાઇ પડતો નથી. તે સંપૂર્ણ અસ્તિત્વને એક તરીકે જુએ છે. તે પોતાને આખા અસ્તિત્વનો એક ભાગ સમજે છે. તેથી જ સમૃદ્ધ છે. જે સમૃદ્ધ વ્યક્તિ એમ સમજે છે કે તે કેટલાક એકર જમીનનો માલિક છે, તે ખરેખર સમૃદ્ધ નથી. જે સંપૂર્ણ અસ્તિત્ત્વના ભરપૂરપણાને અનુભવે છે એ વ્યક્તિ ખરેખર સમૃદ્ધ છે.

સમજો કે મૂળમાં તો, ''સમૃદ્ધ'' શબ્દ નું ખોટી રીતે અર્થઘટન કરવામાં આવ્યું છે. થોડા ઘણા બંગલામાં આનંદ પ્રમોદ કરતી વ્યક્તિ સમૃદ્ધ કઇ રીતે હોઇ શકે? તે થઇ જ ના શકે! સમૃદ્ધ માણસ એ છે કે જે તેની આસપાસ રહેલી દરેક બાબતોનો સતત આનંદ માણતો રહે છે. તેની સમૃદ્ધિ સમગ્ર અસ્તિત્વની સમૃદ્ધિ છે.

**સાકલ્ય સાથે જીવવા માટે કોઇપણ બાબતનો ભોગ આપવા માટેની હિંમતની જરૂર પડે છે.**

## એકસૂત્રતા - સંન્યાસીનો ગુણ

'તપ' શબ્દનો અર્થ બીજો કશો નથી, તેનો અર્થ છે, તમારી જાતને એકસૂત્રી બનાવવી અને તમારી જાતને અખંડ હસ્તી બનાવવી. તમે કદાચ પૂછશો, ''શું અમે એવા અત્યારે નથી?'' તમે જો નજદીકથી જોશો, તો તમને જણાશે કે આપણે જુદી જુદી હસ્તીઓ તરીકે જીવીએ છીએ. એક તરીકે ક્યારેય પણ નહિ. આપણા જીવનમાં બીજું બધુંજ છે, સિવાય કે એકસૂત્રતા.

તમે જો અંતરમાં ઊંડી નજર કરો તો તમને સમજાશે કે તમારી અંદર સેંકડો એવા અવાજો છે જે સતત તમારી અંદર વાતો કરતા રહે છે. એક ક્ષણે મન કહે છે, ''ચાલો આપણે આ કરીએ,'' તો બીજી જ ક્ષણે એવો વિચાર ઉદ્‌ભવશે કે, ''ના, આપણે તે નહીં કરીએ!'' તેની આડ અસરો વિશે વિચાર કર્યા પછી અને પાછળથી થતી અસરો વિશે વિચારતા મન આમ તેમ ડોલવા માંડે છે.

મનના વિખરાઇ ગયેલા ભાગોનો સમન્વય કરવો એ જીવનનો સાર છે. લાગણીઓનો અને મનનો સમન્વય કરવો, તમારા ચહેરા અને મનનો સમન્વય સાધવો, એ વાતની ખાત્રી કરાવવી કે તમારું મન જે વિચારે છે, તે જ વાત તમારો ચહેરો દર્શાવે છે. આ જ જીવનનો સાર છે.

તમે જો મહાન વ્યક્તિઓના જીવનનો અભ્યાસ કરો અને તેમના બધાના જીવનમાં પાયાનો સાર શોધવા પ્રયત્ન કરો, તો તમને જણાશે કે તે જ્ઞાન નથી કે નથી ભક્તિ. તે તો છે સમન્વય! તેઓએ જે માન્યું તેવું જ તે જીવ્યા. માત્ર એટલું જ! તેમનો સમન્વય નક્કર હતો. તેઓ તેમના જીવનનું બલિદાન આપવા તૈયાર થાય, પણ તેમની પ્રામાણિકતા તો ક્યારેય નહિ.

ચૈતન્ય મહાપ્રભુ જેઓ ભારતના પ્રબુદ્ધ ગુરૂ હતા, તેઓ શેરીઓમાં ફરતા હતા અને માત્ર ભક્તિભાવના ગીતો ગાતા હતા. તેમણે બીજા શું કહેશે તેની ક્યારેય પરવા કરી નહિ. તેમણે જે અનુભવ્યું તેજ તેમણે ઉચ્ચાર્યું. આ રીતના વ્યક્તિ થવા માટે કોઇપણ બલિદાનની આપવાની ઊંડી ભાવનાની જરૂર પડે છે. સાકલ્ય સાથે જીવવા માટે કોઇપણ બાબતનો ભોગ આપવા માટેની હિંમતની જરૂર પડે છે.

તેથી જ આ મહાન વિભૂતિઓએ તેમના જીવનમાં જે કાંઇ પણ કર્યું તે સર્વશ્રેષ્ઠ માંગલ્યમાં રૂપાંતરિત થયું! તેમણે જે કાંઇ કર્યું. તે તેમની ઊંડી નિષ્ઠા અને ભક્તિ સાથે સમન્વિત થવા માટેના જ પ્રયત્નો હતા. પોતાની જાતને સંપૂર્ણ રીતે સમન્વિત કરવાના ભારે પ્રયત્નોને જ પૂરું 'તપ' કહેવાય છે. તપ હંમેશા માંગલ્યમાં પરિણમે છે. તમારા જીવનમાં આખો વખત અસંખ્ય બાબતો બનતી રહેશે. તે બધી જ વસ્તુઓને સહન કરવી અને તે સાથે તમારો સમન્વય વધુ ગાઢ બનાવવો તેને 'તપ' કહેવાય છે. બીજી બાજુ, તમે જો જીવનની ઘટનાઓથી તમે પોતાને અસ્થિર થવા દો છો, તો તમે છેવટે અવકૃપાજ મેળવો છો. તમે ક્યાં રસ્તે જવા માંગો છો, તે તમારા પર આધારિત છે.

*આદિ શંકરાચાર્યજી ભારતના એન્લાઇટેન્ડ માસ્ટર હતા. યુવાન બાળક તરીકે તેઓ એક વખત મૂંઝવણમાં પડ્યા કે તેઓ સંન્યાસના માર્ગે ક્યારે જવા ઇચ્છતા હતા. તેઓ તેમની માતાની સંમતિ લઇ ઘર છોડવા ઇચ્છતા હતા. પરંતુ તે તેમને જવા દેવા ઇચ્છતી ન હતી.*

*એક દિવસ તેઓ નદીમાં નાહવા ગયા. અચાનક, તેમની માતાએ તેમને મદદ માટે મોટેથી બૂમો પાડતા સાંભળ્યા. તેણી ત્યાં દોડી ગઇ જોયું કે*

*એક મગરે તેના છોકરાનો પગ પકડી લીધો છે, અને તે મુક્ત થવા માટે સંઘર્ષ કરી રહ્યો છે.*

*અચાનક તેમને એક વિચાર ઝબકયો અને તેમણે તેમની માતાને બૂમ પાડી "ઓ માતા તમે જો મને સંન્યાસી બનવાની સંમતિ આપશો તો હું આ મગરની પકડમાંથી મુક્ત થઇશ અને મારું જીવન જીવવાનું ચાલુ રહેશે."*

*માતાને આશ્ચર્ય થયું. તેમણે પૂછયું તે કેવી રીતે થાય? તેમણે સમજાવ્યું, "વેદોમાં કહ્યા પ્રમાણે જો હું નવા આશ્રમમાં પ્રવેશ કરું છું, જીવનના નવા તબક્કામાં પ્રવેશું છું, તો તે નવા જન્મ ધારણ કરવા બરાબર જ છે. જો તમે મને સંન્યાસાવસ્થામાં પ્રવેશવાની સંમતિ આપો તો કદાચ ઈશ્વર મને જીવનનો નવો તબક્કો જીવવાની આજ્ઞા આપે!"*

*માતા પૂર્ણપણે લાચાર હતા. તેમણે તરત જ તેમનું મન મક્કમ કર્યું, કે પુત્રને મરેલો જોવા એના કરતાં સન્યાસી તરીકે જોવો વધારે સારું રહેશે. તેથી તરત જ સંમત થઇ ગઇ.*

*મગરે તરત જ પકડ ઢીલી કરી! ઘણા આનંદ સાથે આદિ શંકરાચાર્ય તેમની માતા પાસે દોડી ગયા, તેઓ જે સત્યની શોધમાં હતા તે સત્ય તેમણે તે જ ક્ષણે જીવી લીધું હતું... અને તે કામ કરી ગયું હતું.*

જૂઓ, અહીં ત્રણ બાબતો છે :
સત્ય વિશે વિચારવું
સત્ય ઉચ્ચારવું
સત્ય જીવવું

આમાંના પહેલા બેનું પાલન કરવું સહેલુ છે. પરંતુ ત્રીજું, દરેક સમયે સત્યપૂર્વક જીવવું તે મુશ્કેલ છે. તે ઘણું જ વિરલ છે. સંન્યાસ એવી હિંમત છે, જેનાથી આપણે જે સત્ય વિચારીએ છીએ તે મુજબ જીવન જીવાય છે. આપણે સત્ય બોલવાને મહત્વ આપીએ છીએ. પરંતુ સત્યપૂર્વક જીવન જીવવું તે સૌથી વધારે મહત્વનું છે. તમે જો તમારા સત્ય સાથે જીવવાની શરૂઆત કરો છો, તો તમારા પોતાના વિશેનું સન્માન વધી જશે. આ જ છે તેની સુંદરતા.

તમે જ્યારે સાકલ્ય સાધો છો અને સત્યપૂર્વક જીવન જીવો છો તો તમે ઢોંગ કે દેખાડાપણાને પડતા મૂકો છો. ઢોંગ એવી વૃત્તિ છે, તમે જે નથી તે હોવાનો દેખાવ કરો છો. ઢોંગ ઘણી જગ્યાએ તમારી જાતને છૂપાવવા માટે કરાય છે, જેથી લોકો તમે ખરેખર કોણ છો તે જોઇ ના શકે. તમારામાં જે ટૂકડા પડેલા છે તે એકબીજા પર હાવી થાય છે અને તેનાથી તે તમને ઢોંગી બનાવે છે. તમે જ્યારે તમારા પોતાના ટૂકડા સાથે લડો છો અને જીતો છો. તમે 'ધીર' એટલે ધીરજવાન છો. હિંમતવાન છો અન્યો સાથે લડવું અને જીતવું એ સહેલું છે, જેમાં તમે વીર છો, યોદ્ધા છો. પરંતુ પોતાની જાત સાથે લડવા માટે વધારે હિંમતની જરૂર પડે છે. જ્યાં સુધી તમે તમારા જીવનથી કંટાળી જશો નહિ, ત્યાં સુધી લડશો નહિ. તમે જ્યારે કંટાળી જાવ છો, ત્યારે જ તમે સ્વીકારો છો કે તમારે હવે લડત શરૂ કરવી જોઇએ.

એક વખત તમે એક સૂત્રિત બની જાવ છો, એટલે તમે પહેલી વાર જાણો છો કે તમે ખરેખર કોણ છો. બધાં જ મહોરા ખરી પડે છે. તમે તમારી જાતને ખુલ્લી મૂકવા તૈયાર હો છો. તમે વધારે ભરોસાયુક્ત બનો છો. તમને અચાનક ખ્યાલ આવે છે કે તમે તમારે કારણે જ જીવનમાં ઘણી ચીજો ગૂમાવી ચૂક્યા હતા! સંન્યાસ એ વધારે ખાતરી લાયક થવા માટેની પ્રક્રિયા છે. હું જ્યારે

કહું છું ખાતરી લાયક, ત્યારે મારો અર્થ છે કે તમે તમારા બાહ્ય વ્યક્તિત્વને બદલે તમારી વ્યક્તિગતતા વિકરણીત કરો છો. ટૂકડાઓ સાથે તમે વ્યક્તિત્વ છો. એક સૂત્રતા સાથે, તમે વ્યક્તિગતતા છો. વ્યક્તિગતતા એટલે તમારી વિશ્વાસપાત્રતાને તમારી પોતાની આંખોથી જોવી. વ્યક્તિત્વ સમાજની આંખોમાં ઊભી થયેલી તમારી છબી છે. માસ્ટરનું કાર્ય તમારામાં અવકાશ પેદા કરવાનું છે. જ્યાં તમારે તમારા વ્યક્તિત્વનું જતન કરવાનું નથી, જ્યાં તમે સ્વતંત્ર રહી શકો છો, ત્યાં બસ, સમજ જ જીવનમાં પરિવર્તન પેદા કરી શકે છે.

ભગવાન બુદ્ધ તેમના શિષ્યોને કહેતા, ''તમારા જીવનની ઉંમરની ગણતરી તમે સંન્યાસ લીધો હતો તે પછીના વર્ષથી જ કરો.

કોઇએ મને પૂછયું કે શું બ્રહ્મચર્ય કે સંન્યાસની પ્રતિજ્ઞા લેવાથી પ્રબુદ્ધતા તરફ જઇ શકાય છે. પ્રતિજ્ઞા લીધી હોય અને તેથી પ્રબુદ્ધતા તરફ ગતિ થાય કે નહિં તે તો ગૌણ બાબત છે. પરંતુ તમે જો આ પ્રતિજ્ઞાનું માત્ર એક મહિના પૂરતું કડક પાલન કરો છો અને તે પણ સફળતાપૂર્વક, તો તમને તમારા માટે જે સન્માન છે તે અનેકગણું વધી જશે. તે જ પૂરતું છે. તેને કહે છે ''અશક્ય સાધના'' અથવા દેખીતી રીતે અશક્ય લાગતું કાર્ય સફળતાપૂર્વક પાર પાડવું. જેના વિશે તમારું મન કહે કે આ તમે કરી શકશો નહિ, તે જ તમે કરી બતાવો છો. અગ્નિ પર ચાલવા જેવી ટેકનીકો આ કક્ષામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે તમારું મન કહેશે કે તમે અગ્નિ પર ચાલી શકતા નથી. તમે જો એક વખત તે કરો, તો તમને તમારી જાત માટે જે સન્માન છે, તે વધી જશે! તે પછી તમે સમન્વયમાં આવી જશો.

સમન્વયને બે રીતે સમજવાની જરૂર છે.

પ્રથમ ભાગ છે, મનના એકબીજા સામે યુદ્ધે ચઢેલ ભાગોનો એકત્વમાં સમન્વય કરવો. જુઓ, મનની હાલકડોલકમાં દશામાં, આખું જીવન વ્યર્થ બની જાય છે. તમે જો કોઇ એક માર્ગને અનુસરો છો, તો તમે તેને પ્રાપ્ત કરશો. ઉદાહરણ તરીકે, તમારે બેંગલોર પહોંચવાના બે રસ્તા છે. એક રસ્તો છે ૩૦ કિલોમીટરના અંતરનો, જ્યારે બીજો રસ્તો છે ૩૦,૦૦૦ કિલોમીટરના અંતરનો તમે આ બે રસ્તા વચ્ચે કયો પસંદ કરવો એ બાબત આમ તેમ થાઓ છો, તો અનિર્ણિત અવસ્થામાં રહો છો. તમે જો કોઇ એક રસ્તો પકડો અને તેમાં આગળ વધો તો તમે બેંગલોર તો પહોંચશો જ.

પરંતુ તમે જો અનિર્ણિત દશામાં આમ તેમ ડોલતા રહેશો, તમે જો એક રસ્તે અડધો કલાક માટે જશો અને પછી તમારું મન બદલી નાખશો અને પછી બીજા રસ્તે બીજા અડધા કલાક માટે જશો, તો શું થશે? તમે ક્યારેય બેંગલોર પહોંચી નહિ શકો ! તમે જો છેવટે એમ પણ નક્કી કરો મારે ૩૦,૦૦૦ કિલોમીટરવાળો રસ્તો લેવો છે, તો તમે બેંગલોર તો પહોંચશો જ, પછી ભલે તે તમારા માટે એક વર્ષનો સમય લે! પરંતુ જો તમે આ બે રસ્તા વચ્ચે અનિર્ણિત દશામાં હાલકડોલક થતા, રહેશો, તો ત્રીસ વર્ષે પણ તમે બેંગલોર નહિ પહોંચો.

તમે લીધેલો માર્ગ ખોટો પણ હોય, જે કોઇ એકસૂત્રતા સાથે આગળ વધે છે, તે આપમેળે સાચા રસ્તે આવી જાય છે. તે એ મેળવે જ છે જે તેણે મેળવવું જરૂરી છે. આ પૃથ્વીગ્રહ પર માત્ર બે પ્રકારના લોકો છે – જેઓ એકસૂત્રતા સાથે જીવે છે અને જેઓ એકસૂત્રતા સાથે નથી જીવતાં. માત્ર એટલું જ! વ્યક્તિને માપવાનો માપદંડ તે ક્યા રસ્તે ગયો છે તે નથી, પરંતુ તે એકસૂત્રતા સાથે જીવ્યો છે કે નહિ તે છે.

એકસૂત્રતા તમારી માન્યતા પ્રમાણે જીવવા માટેની તાકાત છે, પછી ભલે ગમે તે થાય.

બીજી વાત, બાહ્ય અસરોમાં મંદ ન પડી જવું તે પણ એકસૂત્રતા છે. એ ભીતરની મુંઝવણો અથવા બહારની અસરોથી આપણી એકસૂત્રતાને અથવા આપણી જાતને મંદ ન પડવા દેવાની ક્ષમતા છે. જે વ્યક્તિ એકસૂત્રતા સાથે જીવે છે, તે પછી ભલેને રેલ્વે પ્લેટફોર્મ પર મરી જાય, પરંતુ તે એ સંતોષ સાથે મરશે કે તે તેનું જીવન પૂર્ણ રીતે જીવ્યો છે. જે વ્યક્તિ એકસૂત્રતા વિના જીવે છે, તે પછી ભલેને સારામાં સારી હોસ્પીટલમાં મૃત્યુ પામે, તે અસંતોષ સાથે મરશે. વ્યક્તિના જીવનની ગુણવત્તાનું માપ એ છે કે તેણે જીવન શું છે તે વિશે જે વિચાર્યું છે તેની સાથે લયમાં રહીને કેટલું જીવ્યો. ઉદાહરણ તરીકે, તે જો નાસ્તિક છે અને જો મક્કમ નાસ્તિક તરીકે જીવ્યો છે, અને મક્કમ નાસ્તિક તરીકે મર્યો છે, તેમાં કશું ખોટું નથી, તેને પ્રાપ્તિ થશે! આ શક્તિ જ તે જેમ વધારે ને વધારે ઊંડો અંતરમાં ઉતરશે તેમ તેને સત્યનું દર્શન કરાવશે!

મનને એકસૂત્ર કરવું એ જ જીવનનું સારતત્ત્વ છે, તમે નક્કી કરો કે તમને જે કંઇ સાચું લાગે તે જ તમે હંમેશા બોલશો અને તે જ તમે કરશો પછી, તમે આંતરિક અને બાહ્ય દુનિયામાં પ્રચંડ સ્પષ્ટતા અને અટલ શ્રદ્ધામાં આવી જશો.

સ્વામી વિવેકાનંદ તેમના જીવનમાં યાદ કરે છે કે તેમના ગુરૂ રામકૃષ્ણ પરમહંસ તેમના પર મિશનની જવાબદારી છોડીને મૃત્યુ પામ્યા. તે જ સમયે સ્વામી વિવેકાનંદના પિતાજી પણ પોતાની પાછળ કુટુંબને અત્યંત ગરીબ અવસ્થામાં છોડીને મૃત્યુ પામ્યા. સ્વામી વિવેકાનંદ તેમના કુટુંબ માટે એક માત્ર આશાનું કિરણ હતા, તેઓ કુટુંબને બચાવવું કે જગતને બચાવવું એ વચ્ચે ઊભા હતા. તેમણે મિશન વિશે વાત કરી પરંતુ કોઇએ તે પ્રત્યે ધ્યાન ન આપ્યું. તેમણે સુંદર રીતે કહ્યું, ''એક બાળકની કાલ્પનિક વાતો સાથે કોણ સહાનુભૂતિ બતાવે?'' છેવટે તો તે યુવાન બાળક જ હતા!

તે થોડા દિવસો તેમના માટે કેવા ''અકલ્પનીય નરક'' જેવા બની ગયા હતા તેનું વર્ણન કરે છે. તેઓ બાળકોના નાના સમુદાય સાથે હતા, પૈસા ન હતા, તેમની પાસે માત્ર એક જ વસ્તુ હતી, અને તે હતી તેઓ જે માનતા હતા તેવું એકસૂત્રતાથી જીવન જીવવું, એવું જીવન જેનો ઉપદેશ તેમના ગુરુએ આપ્યો હતો. દસ વર્ષ પછી, તેઓ કહે છે, ''દસ વર્ષ પહેલાં હું ગુરુજીની વાર્ષિક જન્મતિથિ ઉજવવા સો વ્યક્તિઓ પણ મેળવી શકતો ન હતો. આજે તો પચાસ હજાર છે!'' સંન્યાસ અચેત મનને જાગૃત-મનમાં કોઇ અવરોધ ઊભો કરવા નહિ દેવો એવો મજબૂત નિર્ણય છે અને જાગૃત-મનને સુદ્રઢ રીતે ગુરુજીમાં અને તેમણે કહેલ વચનોમાં સ્થાપિત કરવું.

સ્વામી વિવેકાનંદને પ્રશ્ન કરવામાં આવ્યો કે તેઓ આવા સમયે પોતાના કુટુંબને તરછોડી કેમ શક્યા. તેમણે સુંદર રીતે જવાબ આપ્યો, ''હું માનતો હતો કે રામકૃષ્ણ પરમહંસનો ઉપદેશ ભારતવર્ષને અને ઘણી વિદેશી જાતિઓને વૈચારિક દર્શન કરાવી શકતો હતો. તે માન્યતા સાથે એવો આવિર્ભાવ થયો કે થોડા વ્યક્તિઓને ભલે થોડું સહન કરવાનું થાય, પરંતુ આ વિચારો જગતમાંથી લુપ્ત ન થાય તે વધારે સારું છે. માતા મરી જશે કે ભાઇ મરી જશે તો શું ? તે બલિદાન છે. તેમ થવા દો. બલિદાન આપ્યા વિના કોઇ મહાન કાર્ય થઇ શકે નહિ. હૃદયને બહાર ખેંચી કાઢવું જોઇએ અને લોહી નીકળતા હૃદયને બલિદાનની વેદી પર મૂકવું જોઇએ. પછી જ, મહાન કાર્યો થાય છે!''

આવી હતી તેમની એકસૂત્રતા.

તેટલું જ નહિ, જે લોકો એમ કહે છે કે સ્વામી

**એકસૂત્રતાની શક્તિ સાથે જ અત્યંત મુક્તિ અને દિવ્ય આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે.**

વિવેકાનંદે તેમના કુટુંબને તરછોડી દીધું હતું, તો તેઓ સાચી હકીકતો જાણતા નથી. તેમણે તેમની જરૂરી જરૂરિયાતો પૂરી પાડીને પોતાની ફરજ પૂરી કરવાનું ચાલુ રાખ્યું. કોર્ટમાં તેમના કેટલાક કેસો ચાલતા હતા, તે માટે કોર્ટમાં હાજરી આપવા પણ તેઓ ગયા હતા.

નાનકડી વાર્તા :

*જાપાનમાં લોક ક્રાંતિની લડાઇ ચાલતી હતી, તે દરમ્યાન, જે લશ્કરે ચઢાઇ કરી હતી તે એક નાના ગામમાં પ્રવેશ્યું અને આખા ગામનો કબ્જો લઇ લીધો. લશ્કર ગામડામાં આવ્યું તે પહેલાં દરેક વ્યક્તિ ભાગી ગઇ હતી, સિવાય કે ઝેન ગુરુ.*

*લશ્કરના વડા જનરલને આ ગુરુ વિશે ઉત્કંઠા થઇ, તો તેઓ મંદિરમાં ગયા તે એ જોવા કે ગુરુ કયા પ્રકારના વ્યક્તિ હતા. ગુરુએ પેલા જનરલને આવકાર સુધ્ધાંય આપ્યો નહિ. ત્યારે જનરલ ઘણા ગુસ્સે થયા, કારણ કે તેમને સામાન્ય રીતે મળતું સન્માન આપવામાં ના આવ્યું. તેમને તો તેવા સન્માનની આદત પડી ગઇ હતી.*

*તેમણે તેમની તલવાર બહાર કાઢી અને બૂમ પાડી, "ઓ મૂર્ખ! તને શું ખ્યાલ નથી તું એવી વ્યક્તિ સામે ઊભો છે જે તને આંખના એક જ પલકારમાં રોળી નાખશે?"*

*ગુરુ શાંત રહ્યાં અને પૂછયું, "અને શું તમને એ ખ્યાલ નથી, તમે એવી વ્યક્તિ સામે ઊભા છો, જે તમને આંખના પલકારો માર્યા વગર જ રોળી કાઢશે."*

એકસૂત્રતાની શક્તિ સાથે જ અત્યંત મુક્તિ અને દિવ્ય આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. મુક્તિ અને દિવ્ય આનંદ સાથે આંતર અથવા બાહ્ય જગતમાં કોઇ ભય રહેતો નથી!

## જીવન પ્રબુદ્ધતા માટે છે

જીવનનું મૂળ ધ્યેય છે, પ્રબુદ્ધ થવું. તમારા જીવનમાં બીજા ધ્યેયો ભલે હોય, પરંતુ જાણતા કે અજાણતા પ્રબુદ્ધ થવાના ધ્યેયના જ જુદાં જુદાં નામો છે. તે જ રીતે, તમે જે કંઇ પણ શોધ આદરો છો, તમે ખરેખર જે શોધો છો તે માત્ર સંન્યાસ જ છે. પરંતુ તમે તે જાણતા નથી. આ જ સમસ્યા છે.

તમે કદાચ વિચારતા હશો, કે તમારું ધ્યેય વધારે પૈસા મેળવવા અને વધારે સંબંધો કેળવવાના છે. સત્ય એ છે જે કોઇ વ્યક્તિ પૈસાની શોધમાં છે તે સ્વયં પ્રબુદ્ધતાને પણ શોધે છે! જુઓ, માત્ર બે બાબતો છે. એક છે પૈસો અને બીજી છે નામ અને યશ. નામ અને યશનો અર્થ બીજો કોઇ નહિ, પણ વધારે સંબંધો કેળવવાનો છે. તમે પૈસા કે સંબંધ દ્વારા જે કંઇ પણ અનુભવ પ્રાપ્ત કરવાના છો. તે તમે માત્ર પ્રબુદ્ધતા સ્થિતિ દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકશો!

તેથી જ જ્યાં સુધી પ્રબુદ્ધ સ્થિતિ પામતા સુધી આત્મા શાંતિથી બેસતો નથી. ગમે તેટલા પ્રમાણમાં પૈસો હોય, તે આત્માને સંતોષ આપી શકતો નથી. કોઇ પણ પ્રકારનો સંબંધ આત્માને સંતોષ પમાડી શકતો નથી. જ્યારે પૈસા કે સંબંધો સંતોષ આપતા નથી, તે

સ્થિતિને 'સફળતાની ઉદાસી' કહે છે. તમે તમારી કારકિર્દીના શિખરે પહોંચો ત્યારે આવું જ કાંઇક બને છે, લોકો મારી પાસે આવે છે અને કહે છે, ''મેં જે હુ મેળવવા માંગતો હતો, તે બધું જ મેળવ્યું છે પરંતુ હું જેને માટે એ મેળવવા ઇચ્છતો હતો, તે મેં મેળવ્યું નથી. હું અધુરપ અનુભવું છું'' તમે સમજો, આ જ તમારા 'સ્વ'નો પોકાર છે, જેને અન્ય કોઇ ધ્યેય નહિ, પરંતુ પ્રબુદ્ધ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી છે. આનો પ્રતિભાવ જ સંન્યાસ છે.

જીવનમાં દરેક સમસ્યાઓનું મૂળ કારણ ધ્યેયની યોગ્ય સમજણનો અભાવ છે. સંન્યાસ એટલે આ ધ્યેયને યોગ્ય રીતે જાણવું અને તેને પ્રાપ્ત કરવા એક એકસૂત્રતા રાખવી. તમે તમારા જીવનમાં જે કોઇ ધ્યેયને અનુસરતા હો, તે પછી પૈસો હોય કે સંબંધ અથવા અન્ય કોઇ પણ, તમારું છેવટનું ધ્યેય દિવ્ય આનંદ પ્રાપ્તિનું છે. જીવનમાં પછી અન્ય કોઇ ધ્યેય રહેતુ નથી!

લોકો માત્ર બે જ પ્રકારના છે. એક એવા જે દિવ્ય 'આનંદ' અને 'પ્રબુધ્ધતા' જેવા શબ્દોને સમજે છે અને તે પ્રાપ્ત કરવાનો રસ્તો પણ જાણે છે. તેઓ તેમનું જીવન એ પ્રમાણે જીવે છે. બીજો સમૂહ આ શબ્દો કે તેમની પ્રાપ્તિના માર્ગને સમજતા નથી અને ચક્કરમાં પડી જાય છે. માત્ર એટલું જ! પહેલા વાળા લોકો 'સંન્યાસી' છે, અને પછીના સમૂહવાળા 'સંસારીઓ' છે.

તમને માનવ શરીર પ્રાપ્ત થયું છે, જે તમને ચૈતન્યમાં કૂદકો મારવાની ઊંચામાં ઊંચી શક્યતા આપે છે. કાચ સૂર્યપ્રકાશનું પ્રતિબિંબતો પાડે જ છે. હવે કાચે માત્ર પ્રતિબિંબ જ્યાંથી ઉઠે છે તે મૂળ સ્ત્રોતને જોવાની જરૂર છે. માત્ર તેટલું જ! પ્રતિબિંબના મૂળસ્થાનમાં વિલીન થવું એ જ પ્રબુધ્ધ સ્થિતિ છે. તે છે વ્યક્તિગત ચેતનાને વૈશ્વિક ચેતના લીન કરી દેવી.

**તમને માનવ શરીર પ્રાપ્ત થયું છે, જે તમને ચૈતન્યમાં કૂદકો મારવાની ઊંચામાં ઊંચી શક્યતા આપે છે.**

જો આમ બને, તો પછી જીવનનું જે ધ્યેય છે અને જે હેતુ માટે કાચ બનાવાયો હતો, તે પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. પછી જો કાચ તૂટે છે, તો પણ તેનો કોઇ પ્રશ્ન રહેતો નથી. પરંતુ તેને પ્રાપ્ત કર્યા વિના જો કાચ તૂટે છે, તો તે ઘણી મોટી ખોટ છે. જો માનવ શરીર નાશ પામે છે અને તે પણ પ્રબુદ્ધ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યા પહેલાં, તો તેના કરતાં કોઇ મોટું નુકશાન હોઇ શકે નહિં.

સંન્યાસ આ પ્રાપ્ત કરવાનું સાધન છે. સંન્યાસ જીવનનો અંત નથી. તે તો જીવનની શરૂઆત છે. સંન્યાસ એટલે પ્રબુદ્ધ સ્થિતિ તરફ ગતિમાન થવું, અને તે જ જીવનનો માત્ર અને કાયમી હેતુ છે.

## ઢાંચામાં જકડાઇ રહેવું અપરાધ છે

જો જીવનનું પોતાનું જ ધ્યેય પ્રબુદ્ધ સ્થિતિ છે, તો પછી આપણે હાલમાં ક્યાં ભેરવાઇ પડ્યા છીએ? આપણે જીવનના ક્યા ક્ષેત્રમાં ખોટી દિશામાં જઇ રહ્યા છીએ? એટલું સમજો કે પ્રશ્ન છે, સાચા ધ્યેયને ઓળખવાનો. જો ધ્યેય સાચું હશે તો તે તમે તે પ્રાપ્ત કર્યું જ છે, તમારું ધ્યેય જો સાચું છે, તો તેનો અર્થ એ જ કે તમે તેને જીવી રહ્યા છો.

ઢાંચામાં જકડાઇ રહેવાથી તમે ધ્યેય ચૂકો છો. તમે જ્યારે જન્મ્યા હતા, ત્યારે તમે એક મુક્ત પંખી એક પરમહંસ અથવા સર્વોચ્ચ કક્ષાના હંસ તરીકે આવ્યા હતા, એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે સ્થળાંતર કરવું, આનંદપૂર્વક આસપાસ ઉડવું અને આખા અસ્તિત્વનો આનંદ માણવો. પરંતુ, અહીં આવ્યા પછી તમે આજુબાજુ ઉડ્યા એટલું જ નહિ પણ અજાણપણે આ

**સંન્યાસ લેવાથી, તમે તમારા ભૂતકાળને ખંખેરી નાખી અને નવા જીવનમાં પ્રવેશ કરવા તરફ સભાનપણે ડગલું માંડો છો.**

પૃથ્વી ગ્રહ પર પણ ઉતરણ કર્યું. સમસ્યા ત્યાં જ હતી. ઘણા લોકો એવા છે, જે ઓ જમીન પર ઉતરણ કરનારા આવા પક્ષીને પકડી લેવા રાહ જોતા હોય છે! સમાજ તમને દેશ, ધર્મ, જ્ઞાતિ, સમાજ અને આસ્થાના ઢાંચામાં ઢાળી દેવા રાહ જ જુએ છે.

તમે ખૂબ જ સારા આત્મા હતા જ્યારે તમે પૃથ્વી ગ્રહ પર ઉતરણ કર્યું હતું. ત્યારે તમે ન તો હિન્દુ હતા, ન તો ઇજનેર, ન તો કોઇ કામદાર હતા. પરંતુ એટલું સમજી લો કે, સમાજને તો જોઇએ છે ઇજનેરો અને કામદાર. તેને તમારી ચેતના વિશે કોઇ ચિંતા નથી. ખરેખર તો, તમારા માતાપિતા કે તમારા સમાજને એટલી જાગ્રતતા નથી કે ચેતના જેવું કંઇક છે. તેમના પોતાનામાં તો આ વિશે કોઇ બુદ્ધિતત્ત્વ નથી. તેઓ તમને શીખવે છે, જે તેમને ભણાવવામાં આવ્યું હતું. માત્ર એટલું જ! તેઓ તમને જાણી જોઇને રોકવા કે ઢાંચામાં ઢાળવાનો પ્રયત્ન નથી કરતાં.

ઢાંચામાં ઢાળવું, અનિચ્છનીય દહેજ જેવું છે. જે પેઢી દર પેઢી અને જન્મોજન્મ એક હાથમાંથી બીજા હાથમાં અપાતું જતું હોય છે, એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિને મળે છે. પ્રથમ તો ઢાંચો માતાપિતાનો હોય છે. પછી સમાજનો ઢાંચો છે. આ બે પર આધારિત તમે તમારા માટે કેટલાક નિયમો બનાવો છો, જે તમારા પોતાને માટે હોય છે. આ જ છે પોતે પોતાના પર લાદેલો ઢાંચો, પોતાનો તમારો 'ધર્મ', છે, આ જ તમારો પોતાનો સચ્ચાઇનો માર્ગ છે.

આપણે ઢાંચાઓના અનેક પડ પેદા કરીએ છીએ, તેથી જ આપણે સત્યને સીધું જોઇ શકતા નથી. આપણે આપણા ધ્યેયને પણ સીધું જોઇ શકતા નથી, આપણે આપણા ધ્યેય મુજબ જીવી પણ શકતા નથી. આપણે ઢાંચામાં જકડાઇ ગયા છીએ અને આપણે ભૂલી જઇએ છીએ કે ખરેખર આપણે કોણ છીએ. ઢાંચાઓ આપણામાં કેટલીક મર્યાદાઓ પેદા કરે છે અને પછી આપણે વિચારવાનું શરૂ કરીએ છીએ કે આપણી મર્યાદાઓ જ ખરેખર આપણે છીએ. આપણા કપડાં પણ જે આપણે પહેરીએ છીએ તે આપણને ઢાંચામાં નાખે છે અને આપણે માનીએ છીએ કે આ કપડાં જ આપણે છીએ!

ઘણાં બધાં ઢાંચાઓ સમાજમાં એટલા માટે બનાવવામાં આવે છે, જેથી આપણે એક બીજા સાથે શાંતિથી રહી શકીએ. ઉદાહરણ ની રીતે, સરળ સંદેશ વ્યવહાર માટે ઘણી ભાષાઓ ભણાવવામાં આવે છે. ભાષા શીખવામાં શું ખોટું નથી, પરંતુ તેને બંધન તરીકે લેવી અને ભાષાને જ તમારું જીવન બનાવી દેવું અને તે દ્વારા તમારા પોતાના માટે કે અન્ય માટે દુઃખ ઊભું કરવું તે ખોટું છે. આવી માનસિકતા જ ખોટી છે. ભાષાના કારણે ઘણા લોકોએ તેમના જીવવનું બલિદાન આપ્યું છે. જો આવો કોઇ ઢાંચો ના હોત તો આટલાં બધા લોકોએ જીવ ગુમાવ્યો ના હોત ! માણસ જાતનો ઈતિહાસ જ કંઇક જુદો લખાયો હોત. ઢાંચામાં ઢાળવાની પ્રક્રિયા જ માણસજાતમાં ફેલાયેલા ત્રાસવાદનું કારણ છે. આજે, ઢાંચા મુજબના ભાગલા જ ચોક્કસ રાજકીય પક્ષો સાથેની સંલગ્નતા બનાવવા સુધી જાય છે !

સંન્યાસ લેવાથી, તમે તમારા ભૂતકાળને ખંખેરી નાખી અને નવા જીવનમાં પ્રવેશ કરવા તરફ સભાનપણે ડગલું માંડો છે. તમારો ભૂતકાળ તમારે માટે જાણીતો છે અને તેથી તમને તે સાથે લઇ ફરવો ગમે છે. મનને હંમેશા

જાણીતી ઘરેડો, ભાતો ગમે છે. તમને ભૂતકાળ યાદ રાખવાનું શીખવે છે જેથી તે તમારામાં દોષ ભાવના અને ભય મૂકી શકે, જે ભૂતકાળના બનાવો આધારીત હોય છે. ભૂતકાળ બિનજરૂરી સામાન છે. સંન્યાસનો અર્થ છે ભૂતકાળ સાથેનો તમારો સંબંધ કાપી નાખવો. તમે જ્યારે તમારા ભૂતકાળથી અળગા થાઓ છો અને નવા ભવિષ્ય તરફ ગતિ કરો છો, ત્યારે શરૂઆતમાં તીવ્ર અસલામતીનો અનુભવ થાય છે. સંન્યાસ એ તીવ્ર અસલામતી જ છે. તીવ્ર અસલામતીમાં, તમારી પાસે એવી બીજું કાંઇ પણ હોતું નથી જેને તમે વળગી શકો છો. તેથી જ તમે ભગવાનને શોધી લેશો !

હું તમને અધ્યાત્મિક નામ શા માટે આપું છું? હું તમને અધ્યાત્મિક નામ એટલા માટે આપું છું કે જેથી તમને સરળતાથી તમારા ભૂતકાળથી અળગા થવામાં મદદ મળે, તમને હું જે નવું નામ આપું છું તે તેમને સતત માનસિક ક્રાંતિની યાદ અપાવતું રહે છે, જે તમારામાં થઇ હતી. નામ તમારા વ્યક્તિગત આધ્યાત્મિક માર્ગ તરફ પણ નિર્દેશ કરે છે, જે તમારા આંતરિક સ્વભાવ પ્રમાણે હોય છે, અને જે તમને તમારા ચેતનાની અંતિમ ખીલવણી તરફ લઇ જાય છે.

સંન્યાસી વર્તમાન ક્ષણ માટે કામ કરે છે. તે તેના સમગ્ર જીવનને અસ્તિત્વને સમર્પિત કરવા માટે કામ કરે છે અને પરિણામની કોઇ દરકાર કરતો નથી. પરિણામો જ પોતાની રીતે પોતાને સંભાળી લે છે. તેની તેવી જ રીત છે. તે માત્ર ક્ષણને જાણે છે, તે સિવાય બીજું કશું જ નહિ એટલા માટે જ તે હર ક્ષણે અસ્તિત્વ પાસેથી જ સીધું કંઇક શીખે છે. તેથી જ તેનો કોઇ સિદ્ધાંન્ત નથી, કોઇ જ ધર્મ નથી. તે આખા અસ્તિત્વ સાથે સુમેળ સાધી ફરતો રહે છે. અને તે દ્વારા કંઇક શીખે છે.

એક સૂફી કહેવત છે, ''સૂફી તો ક્ષણનું સંતાન છે.'' સૂફી ગ્રંથોમાં, દરેક ક્ષણને શ્વાસ કહેવાયો છે અને સૂફી વ્યક્તિઓ ને ''શ્વાસના લોકો'' કહેવાય છે, કારણ કે તેઓ દરેક શ્વાસ વિશે જાગ્રતતા કેળવીને જીવન જીવે છે, દરેક ક્ષણ વિશે પણ જાગ્રત રહે છે. તેમના પ્રમાણે દરેક ક્ષણે નવો જ આત્મા આવે છે. સંન્યાસની આ છે ભાવના, તેનો અર્થ એ થાય છે કે દરેક ક્ષણે તરોતાજા રહેવું. ક્ષણની વ્યક્તિ ક્ષણ પાસેથી શીખે છે. તેને માટે, અસ્તિત્વ તેનો શિક્ષક છે.

*જ્યારે હસન નામના મહાન સૂફી સંત મૃત્યુ પામવાની અણીપર હતા ત્યારે કોઇકે પૂછ્યું, ''હસન, તમારા ગુરુ કોણ હતા?''*

*તેમણે કહ્યું, ''મારે તો ઘણા ગુરુઓ હતાં. હું જો તેમના નામો બતાવવા માંડુ તો મહિનો કે કદાચ એક વર્ષ પણ નીકળી જાય, અને હવે તો ઘણું મોડું થઇ ગયું છે. હું ગમે તે ક્ષણે મૃત્યુ પામવાનો છું. હુ તમને ત્રણ ગુરૂઓ વિશે કહીશ.*

*પહેલો ગુરૂ હતો એક ચોર. એક વખત હું એક રણ પ્રદેશમાં ખોવાઇ ગયો, અને હું જ્યારે પાસેના ગામે પહોચ્યો ત્યારે ઘણું મોડું થઇ ગયું હતું. બધું જ બંધ થઇ ગયું હતું. છેક્ષે મેં એક માણસને એક ઘરની ઓસરીમાં બાકોરું પાડતા જોયો. મેં તેને પૂછ્યું કે મને કોઇ એવી જગ્યા બતાવો જ્યાં હું રાત વાસો કરી શકું. તેણે કહ્યું, ''રાત્રિના આવા સમયે તો તે મુશ્કેલ બનશે. તમને જો એક ચોર સાથે રહેવામાં વાંધો ન હોય તો મારી સાથે રહેવા માટે આવી શકો છો.''*

*હું તે વ્યક્તિ સાથે એક મહિનો રહ્યો. દરેક રાત્રિએ તે મને કહેતો, ''હું હવે મારા કામ માટે જાઉં છું. તમે આરામ કરો અને મારે માટે પ્રાર્થના કરો.''*

*તે જ્યારે પાછો આવતો ત્યારે હું તેને પૂછતો, "શું તમને કાંઇ મળ્યું?" તે કહેતો, ના, આજે રાત્રે તો નથી મળ્યું. પરંતુ આવતી કાલે, ભગવાન ઇચ્છશે તો, હું ફરી પ્રયત્ન કરીશ." તે હંમેશ ખુશ રહેતો અને આશાવાદી પણ રહેતો, તે ક્યારેય નિરાશાવાદી સ્થિતિમાં રહેતો ન હતો!*

*હું જ્યારે ઘણાં વર્ષો સુધી ધ્યાનમાં રત રહેતો હતો અને કશું જ બનતું ન હતું. ત્યારે ઘણી વખતે એવી ક્ષણ આવી જતી પરિણામની પરવા વગરનો થઇ જતો અને નિરાશાવાદી બની જતો, કે હું આ બધી અર્થ વગરની વાતો બંધ કરું, અને અચાનક મને તે ચોરની વાત યાદ આવી જતી, જે દરેક રાત્રે મને કહેતો, "ઇશ્વરની ઇચ્છા હશે તો આવતી કાલે તો આ થવાનું જ છે."*

*મારો બીજો ગુરૂ હતો એક કૂતરો. એક દિવસ હું નદીં કિનારે મારી તરસ છૂપાવવા માટે ગયો ત્યારે એક કૂતરો આવ્યો અને તે પણ તરસ્યો હતો. તેણે નદીમાં જોયું અને તેમાં તેણે બીજો કૂતરો જોયો, જે બીજું કાંઇ નહિ પણ તેનું જ પ્રતિબિંબ હતું. તે ગભરાયો, તે ભસ્યો હોત અને ભાગી ગયો હોત. પરંતુ તેની તરસ એટલી તીવ્ર હતી કે તે પાછો આવ્યો. છેવટે, તેને ભય લાગવા છતાં તે પાણીમાં કૂદી પડ્યો તેમ કરતાં તેનું પોતાનું પ્રતિબિંબ વિખરાઇ ગયું. મને ખ્યાલ આવ્યો કે ઇશ્વર તરફથી મારા માટે સંદેશો આવ્યો છે : ડર લાગે તેમ છતાંય વ્યક્તિએ કૂદી પડવાનું જ છે.*

*ત્રીજો ગુરૂ એક નાનો બાળક હતો. હું એક ગામમાં ગયો જ્યાં એક બાળક મીણબત્તી સળગાવી રહ્યો હતો. તે મસ્જિદમાં જતો હતો. ત્યાં મીણબત્તી મૂકવા.*

*મેં બાળકને પૂછયું, "આ મીણબત્તી તારી જાતે સળગાવી છે?" તેણે કહ્યું, "હા". પછી મેં તેને પૂછયું, "એક એવી ક્ષણ હતી જ્યારે મીણબત્તી સળગેલી ન હતી, અને પછી એવી પણ ક્ષણ હતી જ્યારે મીણબત્તી સળગેલી હતી. તમે શું મને બતાવી શકશો કે એવો ક્યો સ્ત્રોત છે, જ્યાંથી આ પ્રકાશ આવ્યો છે?"*

*તે બાળક હસ્યો, મીણબત્તીને ફૂંક મારીને ઓલવી નાંખી અને કહ્યું, "હવે તમે પ્રકાશને જતાં જોયો છે. તે ક્યાં ગયો? તે તમે મને કહો."*

*મારો અહંકાર છિન્નભિન્ન થઇ ગયો અને મારું સમગ્ર જ્ઞાન પણ વિખરાઇ ગયું.*

*એ સાચું છે કે મારે કોઇ ગુરૂ ન હોતા. તેનો અર્થ એ નથી કે હું શિષ્ય ન હોતો. મેં આખા અસ્તિત્વને મારા ગુરૂ તરીકે સ્વીકાર્યું હતું. મે વાદળો પર વિશ્વાસ કર્યો, વૃક્ષો પર વિશ્વાસ કર્યો. હું દરેક શક્ય સ્ત્રોતોમાંથી શીખ્યો છું.*

સંન્યાસ મસ્તીભરી જાગૃતતા છે કે 'ક્ષણ' તમને તમારી પ્રબુદ્ધતાની નજીક લઇ જાય છે. તમારે માત્ર બદલાવા તૈયાર બની જવાનું છે.

આવતી કાલ પણ આજના સ્વરૂપમાં જ આવે છે. તો પછી આજ પર જ માત્ર ધ્યાન કેન્દ્રિત કેમ ન કરવું? તમે જ્યારે ક્ષણમાં હો છો, ત્યારે દુઃખ કે પીડા માટે કોઇ સ્થાન નથી હોતું. તમે જ્યારે ભૂતકાળ કે ભવિષ્યકાળમાં જીવો છો, ત્યારે તમે દુઃખ માટે જગ્યા પેદા કરો છો. તમે જ્યારે વર્તમાન ક્ષણમાં જીવો છો ત્યારે, આપોઆપ જ એવો અવકાશ પેદા કરો છો કે દરેક વસ્તુ સુંદર છે. જીવન પોતે જ અસ્તિત્વ સાથેનું સંવવન બની જાય છે! તમે

સમગ્ર બાબત રણકતા રહો છો. તમે દરેક બાબત સાથે પ્રેમ કરો છો અને દરેક વ્યક્તિને ચાહો છો અને તે પણ કોઇ પણ કારણ વિના જ. આ જ સંન્યાસ છે. પછી તમારે સંગ્રહ કરવાની જરૂર નથી. તમારે ભય રાખવાની જરૂર નથી. તમે ચિંતા નહીં કરો. તમારી આસપાસ દરેક બાબત સુંદર સ્વપ્નની જેમ બનશે.

સંન્યાસી તત્વતઃ શાશ્વત અનંત ફરનારો છે. જો તે કોઇ એક જગ્યાએ હોય તો પણ તેનો આત્મા કોઇપણ પ્રકારની ઘરેડ વિના ફર્યા કરે છે અને દૂર-સુદૂર રહેલી અનેક વસ્તુઓને સ્પર્શ્યા કરે છે. તે કોઇ બાબતનો સંગ્રહ કરવાની દરકાર કરતો નથી. તે તેની પાસે જે કંઇ આવી મળે તેને આપતો જ રહે છે. તેને જરૂર હોય તેના કરતાં વધારે મળે છે. તે રાજાની જેમ જીવન જીવે છે.

## ક્ષણભંગુરતાનો આનંદ માણો

સંન્યાસ એ દરેક બાબતની ક્ષણભંગુરતાના સ્વભાવને સમજવાની વાત છે. બધી જ ઇચ્છાઓ, પોતાની પાસેની વસ્તુઓ અને લાગણીઓ ગતિ કરતાં રહે છે અને બદલાતા રહે છે. દરેક બાબત બદલાયા કરે છે અને ગતિ કર્યા કરે છે. કોઇ વસ્તુ કાયમી નથી. તમે જો તમારી ઇચ્છાઓનું વિશ્લેષણ કરશો, તો એક ઇચ્છા પૂર્ણ થાય તે પહેલાં ઇચ્છાઓનો પહાડ સામે હોય તેવું લાગે છે. અને તે જ વિશાળ ધ્યેય લાગે છે. એક વખત સંતોષાઇ જાય પછી તે જ ઇચ્છાઓ ગાલ પરના તલ જેટલી લાગે છે. ઇચ્છા સંતોષાયા પહેલાં તે જ તમારા જીવનનાં સર્વસ્વ હોય તેવું લાગે. એક ઇચ્છા સંતોષ્યા પછી, તમે સીધા જ બીજી ઇચ્છા તરફ ગતિ કરો છો! તમે સમજો કે, આ પ્રક્રિયા પોતે જ બતાવે છે કે ઇચ્છાઓ ક્યારેય નક્કર કે કાયમી નથી. તેઓ તો મનનાં બદલાતાં રહેતાં તરંગો જ માત્ર છે.

**તમે ભલે આ ભૌતિક દુનિયામાં રહો છો, પરંતુ તેમાંનુ કશું જ તમને ખેંચશે નહિ.**

સંન્યાસ ઇચ્છાઓની આવી ક્ષણભંગુરતાને સમજવામાં મદદ કરે છે. ધીમે ધીમે, ઇચ્છાઓ પેદા થવી બંધ થશે. પછી તમારી સઘળી શક્તિ જે અત્યાર સુધી ઇચ્છાઓમાં બંધ થઇ ગયેલી હતી, તે હવે તમને છૂટથી પ્રાપ્ત થશે. સ્વાભાવિક રીતે જ (આપમેળે જ), તમારી આવડત હરણફાળ ભરશે. તમે કશું પણ કરવા તૈયાર હો છો. તમે ભલે આ ભૌતિક દુનિયામાં રહો છો, પરંતુ તેમાંનુ કશું જ તમને ખેંચશે નહિ. તમે કોઇ સુંદર વસ્તુ જુઓ છો તો પણ તમને એને ધારણ કરવાની (માલિક થવાની) ઇચ્છા થશે નહિ. તમે માત્ર તેનો આનંદ લો છો અને આગળ વધી જાઓ છો., માત્ર એટલું જ. આ જ છે સંન્યાસ.

સંન્યાસ લાકડાના ટૂકડા જેવું કામ કરે છે. જેનો ઉપયોગ મૃત શરીરને બાળવા માટે થાય છે, અને પછી તે જ ચિતામાં તેને છેવટે ફેંકી દેવામાં આવે છે. તે તમારામાંના સઘળા કલ્પના તરંગોને બાળી નાખે છે અને પછી છેવટે પોતાને ચિતાને અર્પણ કરે છે. તે એક સાધન છે.

આદ્દિ શંકરાચાર્યજી તેમના પ્રસિદ્ધ ભજન ''ભજ ગોવિન્દમ્'' માં સુંદર રીતે કહે છે.

*દિવસ અને રાત પણ જો જતાં રહે,*
*શિયાળો અને ઉનાળો પણ ગયા છે*
*અને જીવન છેવટે અંત સમયે પહોંચે છે*
*ઇચ્છાઓની પહાડ તો તોયે રહે જ છે !*

અચેતન સ્તરે ઇચ્છાઓનું એટલું ખેંચાણ રહે છે કે પોતાને તેમાંથી મુક્ત કરવું તે જ મોટામાં મોટી મુક્તિ છે.

એક નાની વાર્તા છેઃ

ઘણા વખત પહેલા એક પથ્થર ફોડનારો વ્યક્તિ રહેતો હતો. તે જીવનમાં તેની સ્થિતિથી જરાય સંતુષ્ટ ન હતો. એક દિવસે એ એક પૈસાદાર (ધનિક) વેપારીના ઘર પાસેથી પસાર થતો હતો. દરવાજો ખુલ્લો હતો જેમાંથી તેણે જોયું કે વેપારીના ઘરમાં ઘણી બધી વસ્તુઓ હતી અને મહત્ત્વના મુલાકાતીઓ હતા. તેણે વિચાર્યું કે વેપારી ખૂબ જ શક્તિશાળી હોવો જોઇએ. તેને ઇર્ષા થઇ અને ઇચ્છયું કે તે પેલા વેપારી જેવો બને.

તેના મોટા આશ્ચર્ય સામે તે પથ્થર ફોડનારો અચાનક વેપારી બની ગયો. તેણે કલ્પનાપણ ના કરી હોય તેવો એશ આરામ અને શક્તિનો આનંદ માણવા માંડ્યો.

એક દિવસ તે રસ્તામાં ઊભો હતો. ત્યારે તેણે એક અધિકારી પસાર થતા જોયાં. તે મહાનુભાવને સુંદર પાલખીમાં લઇ જવાતા હતા અને તમની સાથે ઘણાં બધા નોકર–ચાકરો હતાં અને સૈનિકો દ્વારા તેમનો કાફલો આગળ વધતો હતો. દરેક વ્યક્તિ, તે પછી ગમે તેટલી ધનિક હોય, તેમને નગરયાત્રામાં આગળ આવી પ્રણામ કરવા પડતા હતા.

તેણે વિચાર્યું, "તે અધિકારી કેટલો "શક્તિશાળી છે? મારી એવી ઇચ્છા છે કે હું પણ ઉચ્ચ અધિકારી બનું!"

તરત જ તે ઉચ્ચ અધિકારી બની ગયો અને તેને દરેક જગ્યાએ તેમની સુંદર પાલખીમાં લઇ જવાનો હતો.

એક દિવસ અત્યંત ગરમ વાતાવરણ હતું અને તેને એ ચોંટયા કરતી ખુરશીમાં ઘણું અસ્વસ્થ લાગ્યું. તેમણે સૂર્ય સામે ઊંચે જોયું, તે આકાશમાં અત્યંત તેજસ્વી અને સુંદર દેખાતા હતા. તેણે વિચાર્યું "સૂર્ય કેટલો શક્તિશાળી છે! મારી ઇચ્છા છે કે હું પણ સૂર્ય બની શકું!"

તે તરત જ સૂર્ય બની ગયો અને તેણે પોતાની શક્તિશાળી સ્થિતિ દરેક વસ્તુ પર અનુભવવા માંડી.

એક દિવસ, એક મોટું કાળું વાદળ તેની અને પૃથ્વી વચ્ચે આવી અટકી ગયું, જેથી તેનો પ્રકાશ નીચે રહેલી દરેક વસ્તુ પર તેની ચમક ન પાથરે. તેને આશ્ચર્ય થયું. તેણે વિચાર્યું, "પેલું મોટું કાળું ઝંઝાવાતી વાદળ કેટલું શક્તિશાળી છે. હું એવી ઇચ્છા રાખું છું કે હું પણ તે વાદળ બની શકું!"

તે ઝંઝાવાતી વાદળ બની ગયો, જેનાથી ખેતરોમાં અને ગામોમાં જળ બંબાકાર થઇ ગયું.

તુરત જ તેને લાગ્યું કે તે કોઇ મોટા બળ વડે દૂર ખેંચાઇ ગયો છે અને તેને સમજાયું કે તે તો પવન છે. તેણે વિચાર્યું, "આ પવન કેટલો શક્તિશાળી છે! મારી ઇચ્છા છે કે હું પવન બનું."

તે પવન બની ગયો અને બધાં મકાનોના છાપરાં પરથી અને જંગલોની આરપાર ખૂબ જ જોરપૂર્વક ફૂંકાયો.

એક દિવસ તેણે એવી વસ્તુ જોઇ જેને કોઇ ખસેડી શકે નહિ, પછી તે ગમે તેટલા બળપૂર્વક તેના તરફ ફૂંકાયા કરે. તે એક મોટો અને ઊંચો ખડક હતો. તેણે વિચાર્યું, "પેલો ખડક કેટલો

*શક્તિશાળી છે. મારી ઇચ્છા છે કે હું ખડક બનું!''*

*તે પછી તે ખડક બની ગયો, જે આ પૃથ્વી પરની અન્ય કોઇ પણ વસ્તુ કરતાં વધારે શક્તિશાળી હતો. પરંતુ, જેવો તે ત્યાં ઉભો રહ્યો. તેણે હથોડીનો અવાજ સાંભળ્યો, જે તેની કઠણ સપાટી પર છીણથી ઘા કરતી હતી. તેમ થતાં તેને પોતાને બદલાયાનો અનુભવ થયો. તેણે વિચાર્યું, ''ખડક કરતા વધારે શક્તિશાળી શું હોઇ શકે?''*

*તેણે નીચે જોયું અને તો નીચે પથ્થર ફોડનારો જોયો.*

આ વાર્તા સ્પષ્ટ રીતે સમજાવે છે કે મન હંમેશા જે વસ્તુ પ્રાપ્ત થઇ ગઇ છે તેના કરતાં જે બાબત પ્રાપ્ત નથી થઇ તે વધારે મહાન છે એવું જ વિચારે છે. બીજી બાજુ રહેલું ઘાસ હંમેશ વધારે લીલુંછમ જણાય છે. પરંતુ, જ્યારે આપણે તે બીજી બાજુએ જઇએ તો શું થાય છે? ત્યારે આપણને લાગે છે કે હવે સામેની બાજુએ રહેલું ઘાસ વધારે લીલું છમ છે! આપણે એક વસ્તુથી બીજી વસ્તુ પર કૂદ્યા કરીએ છીએ તે જ રીતે એક ઇચ્છાથી બીજી ઇચ્છા પર કૂદ્યા કરીએ છીએ, એક અભિપ્રાયથી બીના અભિપ્રાય પર જઇએ છીએ, પરંતુ આપણે ભાગ્યે જ ખુશ રહીએ છીએ.

સંન્યાસી એવી વ્યક્તિ છે જે સ્પષ્ટ રીતે જોઇ શકે છે કે દરેક બાબત દરેક સમયે બદલાતી રહે છે અને દરેક બાબત સુંદર છે. તે જેમ છે તેમ જ. તે એ પણ જાણે છે કે સુંદરતા તો જોનારની આંખમાં જ વસે છે. તેથી જ તે પ્રથમ તો પોતાની આંખો-દષ્ટિ સાફ કરવાની શરૂઆત કરે છે. આંખો એ આત્મામાં નજર કરાવતી બારી છે અને તેથી જ તેમનું કામ અંતરના સ્તર પર રહે છે. તમે જો દુનિયાને લાલ રંગવાળા કાચમાંથી જોશો તો દરેક બાબત લાલ દેખાશે. તમે જો લીલા રંગના કાચમાંથી જોશો તો દરેક બાબત લીલી દેખાશે. તમે જો નરી (ચોખ્ખી) આંખે જુઓ છો, તો દરેક વસ્તુ સાફ(સ્પષ્ટ) અને સુંદર દેખાય છે. અસ્તિત્વ હંમેશા સુંદર હોય છે, પરંતુ આપણે તે જોવાનું ચૂકી જઇએ છીએ. સન્યાસ સાફ આંખોથી જોવાનો નિર્ણય છે.

**ખૂબ મુશ્કેલ સમયમાં પણ સંન્યાસી એવી જાગ્રત અવસ્થામાં રહે છે કે આ જીવન તો ઝડપથી પસાર થતું સ્વપ્ન માત્ર છે!**

જો જીવન પોતે જ કાયમ બદલાતું રહે તું હોય તો આપણે તેને એક ચોકઠામાં બંધ કરવા શા માટે માંગીએ છીએ? ભગવાન બુદ્ધ તેમના ''ધમ્મપદ''માં કહે છે, ''જીવનતો આકાશમાં થતી વિજળીના ચમકારા જેવું છે.'' જીવન ક્ષણિક છે. તો પછી આપણે શું કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ? આપણે અશક્ય કાર્ય કરવા માંગીએ છીએ. આપણું કામ છે ''જોવું, માણવું અને આગળ વધવું.'' જો દરેક વસ્તુ અસ્તિત્વનો બદલાતો અવિર્ભાવ છે, તો પછી અહમ્ અથવા ભય અથવા લોભ રાખવાની જરૂર જ ક્યાં છે? સંન્યાસ, એ રીતે, કોઇ બાબતને બદલતો નથી. દરેક બાબત એ જ રહે છે. પરંતુ એ તમે બાબતોને જે રીતે જુઓ તેની રીત બદલી નાંખે છે. સંન્યાસ તમારી અંદર બનતો ભાવ છે. સંન્યાસને બાહ્ય જગત સાથે કાંઇ લેવાદેવા નથી.

સંન્યાસ એ સારથીને જાગ્રત કરવાનો છે. માનવ શરીર જાણે એક રથ છે અને તેની ચેતના સારથી છે. ચેતના ગાઢ નિંદ્રામાં છે. રથ તેને જોડેલા ઘોડાઓને ભરોસે ચાલે છે. તેના પાંચ ઘોડા એ આપણી પાંચ ઇન્દ્રિયો છે, તેમાંની દરેકને પોતાનો અલગ વિચાર છે. તેમાંની એક પણ ઇન્દ્રિય સત્ય નથી, તે તો માત્ર ક્ષણિક વિચારો જ છે.

ખૂબ મુશ્કેલ સમયમાં પણ સંન્યાસી એવી જાગ્રત

અવસ્થામાં રહે છે કે આ જીવન તો ઝડપથી પસાર થતું સ્વપ્ન માત્ર છે! તે સફળતા અને નિષ્ફળતા વિશેની તદ્દન જુદી વ્યાખ્યાઓ ઘરાવે છે. તે સફળતા અને નિષ્ફળતાને પોતાની સાથે લઇને ફરતો નથી. બીજી તરફ સંસારી જ્યાં જાય છે, ત્યાં પોતાની સફળતા અને નિષ્ફળતાને સાથે લઇ જતો હોય છે. ત્યાં જ મુશ્કેલીની શરૂઆત થાય છે.

## સમર્પણ, પ્રેમ, કરૂણા, સંન્યાસ

સંન્યાસ એટલે અસ્તિત્વને ''હા'' કહેવી. ''હા'' કહેવીએ સમર્પણ છે. ''હા'' કહેવી એ પ્રેમ છે અને દયા છે.

માનવીનું મન હંમેશા ''ના'' કહેવા ટેવાયેલું છે ''ના'' કહેવાથી અભિમાનને પોષણ મળે છે. ''હા'' બોલવાથી અભિમાનને લાચાર (હુમલાપાત્ર) બનાવે છે, તેથી જ મન સતત ''ના'' કહ્યા કરે છે. સંન્યાસ એ અસ્તિત્વને ''હા'' કહેવી છે. અસ્તિત્વએ તમને જન્મ આપ્યો છે. તે તેની દૈવી લીલાને તમારા દ્વારા વ્યક્ત કરવા માટેની રાહ જુએ છે. તમે જો ''હા'' કહો છો, તો તમે દૈવી લીલાને તમારા દ્વારા વ્યક્ત થવાની સંમતિ આપો છો. જ્યારે દૈવી લીલા થાય છે, ત્યારે દરેક બાબત અસ્તિત્વના પ્રવાહ પ્રમાણે બરાબર જ થાય છે. પછી, દરેક બાબત પવિત્ર ભાવવાળી બને છે.

'હા' કહેવાના પ્રયત્નોમાં તમે કોમળ બનવાનું શરૂ કરો છો. ''સંન્યાસ'' એ ''કોમળ'' – ''ઋજૂ'' બનવા વિશેની સ્થિતિ છે. જ્યાં સુધી તમે ''ના'' કહો છો, તમે કડક રહો છો. તમે જ્યારે ''હા'' કહેવાના પ્રયત્નો કરો છો તમે નમ્ર બનવાની શરૂઆત કરો છો. તમે જ્યારે 'હા' કહેવાનો સચેત નિર્ણય લો છો તો તેની શરૂઆત થાય છે. ત્યાં જ ગુરૂને પોતાનું કાર્ય કરવાનું છે. ''સંન્યાસ'' એ ગુરુને ''હા'' કહેવાનું છે અને તે માટે કોઇ ખુલાસો માંગવાનો નથી. તમે જ્યારે ગુરૂનો સંપૂર્ણ રીતે વિશ્વાસ કરવાનું શરૂ કરો છો, તમારામાં સંન્યાસની ભાવના પ્રગટ થવાનું શરૂ થાય છે. ક્યાંક તમને એક ટકોર મળી જાય છે કે તમારા ગુરૂ તમારા કરતાં વધુ સારું જાણે છે. તે પછી તમે તમારા મન પરની પકડ જવા દો છો અને ગુરૂનો હાથ પકડવાનું શરૂ કરો છો. ગુરુના હાથ હંમેશ ફેલાયેલા જ છે, પરંતુ તમે તે પકડવા માટે તૈયાર ન હતા. તમે એક વખત ''હા'' કહેવાની શરૂઆત કરો છો, તો તમે તેમના હાથ પકડી લો છો.

તે પછી એવી જગ્યા ઊભી થાય છે જ્યાં પ્રેમનું પ્રગટીકરણ થાય છે. પ્રેમ ત્યારે જ પ્રગટે છે, જ્યારે તમે ''હા'' કહેવાની શરૂઆત કરો છો. ''હા'' કહેવાથી, માત્ર તમે જ પ્રેમની શરૂઆત કરો છો તેમ નથી, તમે અન્ય વ્યક્તિને પણ તમને પ્રેમ કરવા દો છો. પછી તમારું અંતર જે પહેલાં ખડક જેવું કડક હતું, તે રૂ જેવું નરમ થવાનું શરૂ કરે છે! તે પ્રેમથી પ્રભાવિત થાય છે પ્રેમ એ માત્ર એક વ્યક્તિ તરફ કે કોઇ કારણસર હોતો નથી, તે તો સતત વહેતી શક્તિ છે. તે કોઇ પણ કારણ વિના સમગ્ર અસ્તિત્વ તરફ વહેતો રહે છે. તમે વૃક્ષો સાથે વાત કરો છો. તમારી આસપાસની દરેક વસ્તુ સાથે સંવાદ કરો છો. તમને લાગે છે કે જીવન એક ગીત છે, અસ્તિત્વનું ગીત જેનો તમે પોતે જ ભાગ છો. તમે દરેક બાબત સાથે, તમારી આસપાસની દરેક વ્યક્તિ સાથે, ગહન લયમાં રણકો છો. તેમાં તમારી જાતનો સમાવેશ થઇ જાય છે. તમારી ક્રિયા સીધી સાદી આનંદ અને પરમાનંદની અભિવ્યક્તિ છે, જે હંમેશા તમારા પર છવાયેલી રહે છે.

એક નાની વાર્તા:

*એક ઝેન ગુરૂ કેમ્બ્રિજ બુધ્ધીસ્ટ સોસાયટીના સભા સ્થળે આવી પહોંચ્યા. તેમણે જોયું કે દરેક*

*જણ તેમની મુલાકાતની અપેક્ષાએ આખી જગ્યાને સાફસૂથરી બનાવવા ઘૂળ ઉડાવીને સાફ કરતાં હતાં.*

*તેમને એ જોઇને જ નવાઇ લાગી, કારણ કે તેઓ આગલા દિવસ પહેલાં તો આવવાના ન હતાં.*

*તેમણે બસ, તેમના ઝભ્ભાની બાંયોને ઊપર ચડાવી દીધી અને તૈયારીમાં લાગી ગયા. તેઓ માની શક્યા નહિ કે તે મદદ કરવા ઇચ્છતા હતા. તેમણે પૂછયું, ''શા માટે હું મારા આગમન ના ભવ્ય દિવસની તૈયારી ન કરી શકું?''*

તમે જ્યારે અસ્તિત્વ સાથે રણકતા હો છો, તમે દરેક બાબતનો આનંદ લો છો, તમારી જાતનો પણ. તમે તમારી જાતને અન્ય કોઇ બાબતથી જુદા સમજતા નથી, તમે કોઇ પણ બાબત માટે કોઇ જુંદું કારણ જોતાં નથી, એવા લોકો હોય છે, જેઓ કુદરત સાથે સંવાદ સાધે છે, પરંતુ જ્યારે લોકો સાથે સંવાદ સાધવાનો આવે છે ત્યારે (દુ:ખદ) રીતે પાછા પડે છે પછી, તેમનો કુદરત સાથે સુમેળ (સંવાદ) પણ અસલી સંવાદ બનતો નથી. માત્ર કુદરત વિશે લાગણી હોવી તે કોઇ માપદંડ નથી, જેનાથી પ્રેમની માપણી થાય છે.

લોકો કહે છે કે તેઓ અસ્તિત્વ સાથે સંવાદ તો કરે જ છે. વૃક્ષો અને પશુઓ તમારા માટે કોઇ મુશ્કેલી પેદા નથી કરતા. તેથી જ તમે દાવો કરી શકો છો કે તમે તેમની સાથે સંવાદમાં છો! તેઓ શાંત રહે છે. તમે તેમની સામે કોઇપણ વ્યક્ત કરી શકો છો. તમે તમારી લાગણી તેમના પર લાદી(ઠોકી) શકો છો, તમે તે બહાર ખેંચી શકો છો અને તમને સારું લાગે છે, માત્ર એટલું જ. એ તો માત્ર અહંકારને પોષવા માટે કરેલો પ્રવાસ જ છે. ખરૂં સાર તત્ત્વ છે, સમગ્ર અસ્તિત્વ સાથે સંવાદ સાધવાની શક્તિમાં, પછી ભલે તમે મુશ્કેલીનો સામનો કરતા હો! જો તમે પ્રેમની એ જગ્યા બનાવી શકો છો, એવી શરતો નીચે, તો પછી તમે સંવાદ સાધી લો છો.

*એક વખત એક કવિએ પ્રેમગીત લખ્યું . અને તેના મિત્રોને મોકલ્યું. થોડા દિવસો પછી, તેને એક એવી સ્ત્રી તરફથી પત્ર મળ્યો જેને તેણે કાવ્ય મોકલ્યું હતું.*

*તે સ્ત્રીએ તેને એમ લખ્યું હતું, ''હું તમારું કાવ્ય મને ખૂબજ સ્પર્શી ગયું છે હું અભિભૂત થઇ ગઇ છું. તમે કૃપા કરી મારે ઘેર આવો, મારા માતાપિતા ને મળો, અને તેમને પૂછો કે શું તમે મારી સાથે લગ્ન કરી શકો છો. ''*

*તે કવિને આશ્ચર્ય થયું, તેમણે તે સ્ત્રીને જવાબ આપ્યો, ''તે કાવ્ય હતું મારા હૃદયના પ્રેમનું. જે હું કેટલાક થોડાં આત્માઓ સમક્ષ ગાવા માંગતો હતો. તેનાથી વિશેષ એ કાંઇ ન હતું. !''*

*તે સ્ત્રીએ જવાબ આપ્યો, ''તમે ઢોંગી(બનાવટી) છો. તમારા કારણે હું ક્યારેય મારી જિંદગીમાં કવિને ફરીવાર આવકાર નહિ આપી શકું.''*

સમસ્યા એ છે કે, દરેક બાબત બુદ્ધિના તર્ક પ્રમાણે બને છે. પ્રેમને માત્ર બીજી વ્યક્તિના શરીર પ્રત્યેની લાલસા તરીકે નીચો લઇ જવાયો છે. આજ સમસ્યા છે. સાચો પ્રેમ (તમારી અંદર) ઉભરાતી શક્તિની અભિવ્યક્તિ છે, જે થવાની શરૂઆત તમારી અંદરથી થાય છે, અને તે પણ જ્યારે તમે અસ્તિત્વને ''હા'' કહો છો.

પ્રસિદ્ધ કવિ કબીર કહે છે જ્યારે પ્રેમ તમારો કબજો

**સાચો પ્રેમ અને કરૂણા, ક્ષણ પ્રત્યે આપોઆપ પ્રગટ થતા પ્રતિભાવો છે. તે લોકો કે પરિસ્થિતિને ગણકાર્યા વિના બહાર આવી જતા હોય છે.**

લઇ લે છે ત્યારે તમે બીજી બાબતોનો કોઇ વિચાર કરતા જ નથી. માત્ર તેમાં કૂદકો મારી દો છો. તમે જો વિચાર કરવા લાગશો તો, જ્યારે નિદ્રાદેવી તમારી આંખો ભોર કરી ઊંડી નિદ્રામાં ઢાળી દેતી હોય, ત્યારે તમે તકિયા ગોઠવવામાં લાગી જાવ એવું કાઇક થશે. તે કહે છે, ''એક વખત માથું પણ જો આપી દેવાની વાત આવે, તો તમારે શા માટે એના પર વિલાપ કરવો જોઇએ!''

તમારા ગુરૂ ઘણા જન્મોથી તમારી રાહ જુએ છે. પરંતુ તમારે તેમને કહેવું જ પડશે ''હા''. યાદ રાખો, ગુરૂ સત્પુરુષ છે. તે તમને બંધનમાં રહેવાની છૂટ આપે છે. તે રાહ જુએ છે. એક વખત તમે ''હા'' કહો છો તો તે તમને તેમના બાહુઓમાં લઇ લે છે. ગુરુ જ માત્ર એવી વ્યક્તિ છે, જે તમને પ્રેમની શક્તિના દર્શન કરાવી શકે છે.

પ્રબુદ્ધ હસ્તીનો પ્રેમ અને કરૂણા અનંત છે. સંન્યાસ પ્રબુદ્ધ હસ્તી જેવું જીવન. એટલે એજ જીવનમુક્તિ છે.

સંન્યાસી એવી વ્યક્તિ છે, જે આંતરજગતમાંના પ્રેમ અને કરૂણામાં સ્થિર હોય છે, જ્યારે બાહ્ય જગતમાં એકાગ્રતા અને યથાર્થતામાં સ્થાપિત હોય છે. સાચા સન્યાસીમાં તલવારની ચોક્કસના હોય છે. જ્યારે તે તેની આંખો બંધ કરે છે, પછી તેને માટે બહારની દુનિયા રહેતી જ નથી. તે જ્યારે આંખો ખોલે છે, ત્યારે તેનું કામ પૂર્ણ હોય છે. પૂર્ણતા માત્ર કામમાં જ નહિ, પરંતુ સંબંધોમાં પણ! તે પિતા છે, માતા છે, ભાઇ છે, અને મિત્ર છે, આ બધું જ તે એક જ સમયે હોય છે.

તે ગતિ કરે છે, આંતરિક પ્રજ્ઞાના માર્ગદર્શન મુજબ. તેથી જ તે હંમેશા આ ક્ષણમાં જ હોય છે. તે ક્ષણને પ્રતિભાવ આપે છે. તે જ તેની અંતિમ જવાબદારીની લાગણી છે – ક્ષણને પ્રતિભાવ આપવો અને તે પણ આપમેળે ઉઠતા અંદરના ભાવથી. સાચો પ્રેમ અને કરૂણા, ક્ષણ પ્રત્યે આપોઆપ પ્રગટ થતા પ્રતિભાવો છે. તેથી જ તે લોકો કે પરિસ્થિતિને ગણકાર્યા વિના બહાર આવી જતા હોય છે.

એક નાની વાર્તા:

*એક વ્યક્તિ ઝેન મઠમાં ગયો અને ગુરૂને કહ્યું, ''ગુરૂજી હું મારી બાકીની જીંદગી માટે ઝેનનું પાલન કરવા માંગુ છું. પરંતુ હું લાંબા સમય સુધી કશી બાબતને વળગી રહ્યો નથી, હું હંમેશા દરેક બાબતમાં ટૂકાં રસ્તા શોધું છું. શું પ્રબુદ્ધ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનો કોઇ ટૂંકો રસ્તો છે?*

*ગુરૂએ તેને કહ્યું, ''તમારો આ મઠમાં બે દિવસ માટે સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. આ બે દિવસમાં તમને પ્રબુદ્ધ સ્થિતિ માટેનો ટૂંકો માર્ગ શીખવવામાં આવશે. તમે કંઇક ખાસ કરવા માંગતા હો એવી કોઇ બાબત ?''*

*તે વ્યક્તિએ કહ્યું, ''હું લાંબા સમય સુધી કશાયને વળગી રહેતો નથી, તેને કારણે આપનેએ બતાવવા હું અસમર્થ છું કે હું સૌથી વધુ શું કરવા માગું છું. પરંતુ મને ચેસ રમવાનું ગમે છે.*

*ગુરૂએ એક જૂવાન શિષ્યને બોલાવી મંગાવ્યો જે સારા ચેસના ખેલાડી તરીકે જાણીતો હતો તેમણે તે બન્નેને બેસી જવા કહ્યું અને તે બે વચ્ચે ચેસ*

*બોર્ડ મૂક્યું. તેમણે પછી તેમની તલવાર કાઢી અને બન્નેની સામે મૂકી અને કહ્યું, "તમારે બન્ને જણે રમવાનું છે. જે ક્ષણે તમારા બેમાંથી જે કોઇ બાજી હારશે એટલે હારનારાનું માથું કાપી લેવામાં આવશે."*

*ગુરુના શબ્દો સાંભળી તેમને આઘાત લાગ્યો. તેમણે રમત શરૂ કરી અને રમ્યા પણ ખરા.*

*તેમણે રમત પર એટલું ધ્યાન આપ્યું, કે તેમણે પહેલાં ક્યારેય આપ્યું ન હતું.*

*શરૂઆતમાં, પેલા યુવાન ભિક્ષુકે સારી ચાલો રમી અને તેને એમ લાગ્યું કે તે જ રમત જીતી જશે. પછી અચાનક તેણે ભૂલ કરી. પેલા માણસે તે તક ઝડપી લીધી અને રમતને પોતાના હાથમાં લઇ લીધી. થોડી જ વારમાં તે સ્પષ્ટ રીતે જીત તરફ આગળ વધતો હતો.*

*અચાનક, તેણે જૂવાન ભિક્ષુક તરફ જોયું અને વિચાર્યું કે આ ભિક્ષુકે તેની જૂવાન વયે ગુરૂ સાથે કયા સમર્પણ અને ભક્તિ ભાવથી આ ઉંમરે ગુરુ સાથે જીવન જીવ્યું હશે. પછી તેણે પોતાની જીંદગી માટે વિચાર્યું અને તેને થયું કે તેણે તેને કેવી વેડફી નાંખી છે. એકાએક નિર્ણય કર્યો કે, જો કોઇ એક જણને મરવાનું જ હોય તો, હું જ મરીશ. તેણે જાણી જોઇને ખોટી ચાલ ચાલી. યુવાન ભિક્ષુકે તે જોયું અને ફરીથી રમત સંભાળી લીધી.*

*ગુરૂ આ બધી વાત જોઇ રહ્યા હતા. તે તબક્કે તેમણે ચેસબોર્ડ ખસેડી લીધું અને હવામાં પ્યાદા ઉછળી પડ્યા. તેમણે કહ્યું, "કોઇપણ જીતતો નથી, કોઇપણ હારતો નથી, રમત પૂરી થઇ છે. પ્રબુદ્ધ અવસ્થા માટે બે જ વસ્તુ જોઇએ, તે છે એકાગ્રતા અને કરૂણા. આજે તમે બન્ને શીખ્યા છો. તમે મારી સાથે રહો અને તમે આજે જે રીતે ચેસ રમ્યા છો, તે જ રીતે અભ્યાસ કરો. પ્રબુદ્ધ અવસ્થા તમને પ્રાપ્ત થશે જ!"*

સંન્યાસ એકાગ્રતા અને કરૂણાને ભેગા કરવાની વાત છે. એકાગ્રતાથી તમે ક્યારેય જીવનના ધ્યેયને ભૂલી શકશો નહિ, જે છે પ્રબુદ્ધ અવસ્થા. કરૂણાને કારણે તમે તમારા પોતાના જીવનનું જ બલિદાન આપવા માટે તૈયાર રહો છો, જેથી તમે ધ્યેય પ્રાપ્તિ કરી શકો! જ્યારે બન્ને તમારી પાસે છે, ત્યારે તમે અને બીજા એમ બન્ને ત્યાં પહોંચી શકશો! આ જ છે સંન્યાસની મહાનતા એ જ છે સન્યાસનો અવકાશ.

સંન્યાસીનો સૌથી મહાન ગુણ છે તેનો અસ્તિત્વમાં ભરપૂર વિશ્વાસ. સમાજ તમને શીખવે છે કે તમે તમારી જાતને દરેક બાબત સામે રક્ષણ આપો. ત્યાં જ સમસ્યા છે, તમને એવી માન્યતા શીખવવામાં આવે છે કે અસ્તિત્વ તમારો દુશ્મન છે અને તમારે તેનાથી તમારી જાતને બચાવવાની છે. તમે એ જ નિયમ લાગુ પાડો છો અને તમારી જાતને ગુરૂ થી પણ બચાવો છો. ગુરૂ તમારા જીવનમાં આવે છે માત્ર એક હેતુથી–તમારા અહંકારનો નાશ કરવો અને તમારી અંદર સંન્યાસની વૃત્તિને ખીલવા દેવી.

સંન્યાસ ખરેખર તો તમે કયા ખોટે રસ્તે જઇ રહ્યા છો, તે શોધી કાઢવા સિવાય બીજું કશું જ નથી. તે ચોક્કસ સ્થાન અહંકાર સિવાય બીજા કોઇ નામથી જાણીતું નથી. તમે જો આ સમજો, તો તમે તમારા ગુરૂને સીધા જ ખુલ્લા થાવ છો અને તેમને તમારા અહંકાર પર હુમલો કરવા દો છો. તમે માત્ર તમારા બધા જ બચાવના

ઉપાયોને છોડી દો છો અને ખુલ્લાં થઇ જાઓ છો. ગુરૂજીના સાન્નિધ્યમાં નિકટ રહેવું એ તમારા નાકને તમારી આંગળીઓ વડે બંધ કરવાં જેવું છે, જ્યારે સુગંધીદાર મંદ મંદ હવા સુગંધી ફેલાવતી હોય છે. જ્યારે તમે તે ખુલ્લું કરી દો છો એક વિશ્વાસ સાથે, તો તમે જોશો કે તમારી આસપાસ ચમત્કાર થતાં રહે છે.

વિશ્વાસ પાસે આશ્ચર્યજનક શક્તિ છે. તે કોઇ પ્રકારના તર્ક થી પર થઇને કામ કરે છે. જે કોઇ બાબત તર્કથી પર થઇ કામ કરે છે તે જ છે, સીધું સત્ય. તે ક્યારેય નિષ્ફળ થતું નથી. તમે જ્યારે ગુરૂ પર વિશ્વાસ કરો છો, જ્યારે તમે ગુરૂને સમર્પિત થાવ છો, ત્યારે તમે તેમને તમારી જાતની જવાબદારી સોંપો છો. તે ક્યારેય નિષ્ફળ રહેતા નથી, તેનો અર્થ એ નથી કે, તમે તેમને સમર્પિત થાવ છો, અને મૂર્ખામીભરી બાબતો કર્યા કરો. ના! પહેલી વાત એ છે કે તમારે તે સમજવાનું છે કે જ્યારે સાચું સમર્પણ થાય છે, ત્યારે તે ક્યારેય તમને મૂર્ખતાભરી બાબતો કરવા પ્રેરિત કરશે નહિ. સમર્પણના નામે થતું કહેવાતું સમર્પણ જ માત્ર મૂર્ખતા ભરી બાબતો કરવા પ્રયત્ન કરશે. સાચું સમર્પણ ચેતના છે, નહિ કે અખતરો કરવાનો માત્ર ખ્યાલ.

સંન્યાસી એવી ચેતના  છે, જે ગુરૂજીની હાજરીમાં અને લોકોના સમૂહ વચ્ચે ખીલે છે. વર્ષોથી, સંન્યાસ હંમેશ સમૂહમાં જ થતો આવ્યો છે. બધા જ મહાન ગુરૂજીઓએ સંન્યાસીઓના સમૂહને દીક્ષા આપી છે. જ્યારે પણ લોકોનો સમુહ પ્રેમમાં વિલીન થાય છે, જ્યારે લોકોનો સમુહ પીગળવા માંડે છે, સંન્યાસ પ્રગટ થવાની શરૂઆત થાય છે. અચાનક, ઘણું બધું સૌદર્ય પ્રકાશી ઉઠે છે. અચાનક, અસ્તિત્વ અત્યંત ભરપૂર રીતે રહસ્યપૂર્ણ અને સુંદર લાગે છે. જોગાનુજોગની શક્તિ જીવનની એક રીત થઇ જાય છે. ભરપૂર શક્તિ વહેવાની શરૂઆત થાય છે. દરેક બાબત પૂર્ણ સ્વરૂપે ભાસે છે. ચારે બાજુ જાણે બધું જ મહેકી રહ્યું હોય તેવી સમજાવી ન શકાય તેવી લાગણી થાય છે.

આનો અર્થ એ નથી કે અસ્તિત્વ વધારે સુંદર બની ગયું છે. અસ્તિત્વ તો હંમેશા તેવું જ છે. તમે તે પ્રત્યે પ્રતિભાવ આપવાનું શરૂ કર્યું છે, બસ એટલું જ. તમારા પોતાના જ માનવીય ગુણો અત્યંત સારી રીતે સમૃદ્ધ બન્યા છે. આ જ છે સંન્યાસ! તમે જ્યારે અસ્તિત્વ સામે પ્રતિભાવ આપવાની શરૂઆત કરો છો, તે પણ તમારા સમૃદ્ધ ગુણોથી, તમે જ્યારે અસ્તિત્વમાં લીન થઇ જવાની શરૂઆત કરો છો, તમે જ્યારે તે માટેની તીવ્ર ઝંખના રાખતા થાવ છો, ત્યારે સંન્યાસ તમારામાં પ્રગટવાની શરૂઆત થાય છે.

જ્યારે સંન્યાસ પ્રગટે છે, ત્યારે આપમેળે જ તે અસ્તિત્વમાં વધારે સુંદરતા ભરી દે છે. તમે સર્જક બની જાઓ છો. લોકો વિચારે છે કે સંન્યાસી સર્જનતાને છોડી દે છે. ના! સંન્યાસ તો ઇશ્વર તરફ એક પગલું નજીક જવાની ગતિ છે અને ઇશ્વર છે છેવટના સર્જક. સંન્યાસની મૂળભૂત શક્તિ જ છે, સર્જનશક્તિ. આ જ સંન્યાસ અંગેની એક બાબત છે, જેની લોકોને ઘણી જ અલ્પ જાણ હોય છે.

## સંન્યાસ થાય તે જ સાચી ક્ષણ...

એક નાની વાર્તાઃ

*એક દિવસ એક યુવાન વ્યક્તિ સોક્રેટીસને મળી, જે મહાન ગ્રીક તત્ત્વચિંતક હતા. તેણે કહ્યું, "ઓ મહાન સોક્રેટીસ, હું આપની પાસે જ્ઞાન મેળવવા આવ્યો છું." સોક્રેટીસ તે વ્યક્તિને દરિયા પાસે લઇ ગયા અને તેનું માથું થોડી સેકન્ડ માટે પાણીમાં નીચે દબાવી દીધું.*

*જ્યારે તેમણે તેને છોડી દીધો તે વ્યક્તિ શ્વાસ લેવા મોઢું ખોલતો ઉપર આવ્યો. સોક્રેટીસે તેને કહ્યું કે તને જે જોઇએ છે તે ફરીથી જણાવ. તે વ્યક્તિએ કહ્યું, "મારે જ્ઞાન જોઇએ છે."*

*સોક્રેટીસે ફરી તેને પાણીની નીચે મૂકી દીધો, અને આ વખતે તો વધુ સમય માટે. પછી તેમણે તેને છોડી મૂક્યો અને પૂછ્યું, "તારે શું જોઇએ છે?" વ્યક્તિ એ જવાબ આપ્યો, "જ્ઞાન."*

*સોક્રેટીસે તેમ જ કરવાનું થોડા વધુ વખત ચાલુ રાખ્યું.*

*થોડા સમય પછી, સોક્રેટીસે ફરી પૂછ્યું, "તારે શું જોઇએ છે?" તે વ્યક્તિ મોઢું ખોલી બોલવા માંડ્યો, "હવા, મારે હવા જોઇએ છે!"*

*સોક્રેટીસે કહ્યું, "સારું, જેવી તને હવાની જરૂર હતી, તેવી જ જરૂર જ્ઞાનની પડશે ત્યારે તને તે મળી જશે."*

સંન્યાસ એ તમારી અંદર ઉઠતી ઊંડી ઉત્કંઠા છે, તે ઊંડી તમન્ના છે. સમય સાથે તમારી ઇચ્છા એક સરખી ન પણ હોય તો ઠીક છે. તમે કૂદકો મારી શકો છો. તમે એક સરખા ન રહી શકો. પરંતુ એક સરખા રહેવું તે કોઇ જરૂરી માપદંડ નથી. જ્યારે તે મૂળીયાં ઘાલે છે, તે જ પૂરતું છે. તમે તૈયાર છો. એક વખત તમે અંદર કૂદકો મારો છો એટલે દરેક બાબત બરાબર થઇ જાય છે.

*એક વ્યક્તિ શિયાળાના મહિનાઓ દરમ્યાન હિમાલય પર્વત તરફ ચાલતા જતા હતા. એક વૃદ્ધ વ્યક્તિએ તે જોયું. અને પૂછ્યું, "પર્વતોમાં ઘણી ઠંડી હોય છે. તમને ખાત્રી છે તમે ત્યાં રહી શકશો?" તે વ્યક્તિએ જવાબ આપ્યો, "મારૂં હૃદય તો ત્યાંજ છે. તેથી મારામાંની બાકીની બાબતોને ત્યાં પહોંચવું સહેલું પડશે."*

શરૂઆત થવી તે જ પ્રક્રિયાને વેગીલી બનાવે છે. સંન્યાસનો બાહ્યવેશ અંદરના વેશની કાળજી લેશે. તેથી જ, શરૂઆતની રીતે, નવું નામ અને ભગવા કપડાં આપવામાં આવે છે. તે જ તમારા માટે મોટા ભાગના કાર્યો કરશે. તે દરેક ક્ષણે સભાનતાને જીવંત રાખશે.

પરંતુ જો તમે કૂદકો મારવાના નિર્ણયનું વિશ્લેષણ કરવાનું શરૂ કરો છો, તો તમે તેને ગૂમાવી બેસો છો. માત્ર તમારી શક્તિ જોઇને જ હું તમને કહી શકું છું કે તમે સંન્યાસ માટે તૈયાર છો! તમે આ શક્તિનું વિશ્લેષણ કોઇ તર્કથી કરી શકશો નહિ. આ શક્તિ તર્કની ઉપરવટ છે. તમે જ્યારે પણ સંન્યાસ લો છો તે ક્ષણ બરાબર છે, માત્ર એટલું જ તમે જો તેને પાછળથી છોડી દો છો તો તેનું પણ કોઇ દુ:ખ ન કરશો. તેનું બીજ રોપાઇ ચૂક્યું છે. એક વખત કોઇ વ્યક્તિ સંન્યાસી બને છે, તે હંમેશા સંન્યાસી જ રહે છે. તે જ સમય છેવટનો સમય હોઇ શકે છે.

સંન્યાસ એવો નિર્ણય છે જે બુદ્ધિશાળી લોકો દ્વારા લેવાય છે. જ્યારે વ્યક્તિનું જીવન પાણી ઉકળે તેવા ઊંચા તાપમાને આવી જાય છે, હતાશાની ટોચે આવી જાય છે, એવા તબક્કે કે જ્યાં તમને બાહ્ય જગત કોઇ કામનું રહેતું નથી, જ્યારે આગળ કશું જ નથી, જે તમારી સ્થિતિમાં તમને મદદરૂપ થઇ શકે ત્યારે તમારી પાસે ત્રણ પસંદગીઓ હોય છે, જે તમે લઇ શકો છો.

પહેલી પસંદગી તમે કરી શકો છો તે છે આત્મહત્યા. આત્મહત્યા તુરંત મળતી મુક્તિ જેવું જણાય છે. પરંતુ તે તો ભયંકર દુ:ખ ઊભું કરે છે. લોકો એમ માને છે કે

આત્મહત્યા માટે હિંમત જોઇએ. હિંમત એ સુંદર શબ્દ છે, જેને અહીં ખોટી રીતે ઉપયોગમાં લેવાયો છે. તમારે તમારી આંખમાં મરચાંની ભૂકી ઘસવા માટે શું કોઇ હિંમતની જરૂર રહે છે? ના! એ તો નરી મૂર્ખતા છે. તે જ રીતે, આત્મહત્યા કરવા માટે કોઇ હિંમતની જરૂર રહેતી નથી. તે તો માત્ર મુર્ખતા જ છે. તેમાં હિમત બતાવવા જેવું કશું જ નથી.

આત્મહત્યા પાછળના વિજ્ઞાનને સમજીએ. ધારો કે તમારા આ જન્મનું સામાન્ય આયુષ્ય નેવું વર્ષ છે, અને તમે પીસ્તાલીસ વર્ષની ઉંમરે આત્મહત્યા કરો છો. તો તમારે બીજા ૪૫ વર્ષ જીવ તરીકે બીજો જન્મ લેવા માટે અન્ય કોઇ શરીર મેળવવા રાહ જોવી પડશે. આ પીસ્તાલીસ વર્ષે તમારે માટે એવા નર્ક સમાન અસહ્ય લાગશે જેનો અનુભવ તમે ક્યારેય કર્યો નથી. તે તમારા હાલના શરીરમાં રહેતા થતા સંઘર્ષ કરતાં પણ વધારે ખરાબ બની રહેશે. તમે વિચારો છો, તેમ આત્મહત્યા એ કોઇ પ્રકારનો છૂટકારો નથી.

બીજો વિકલ્પ છે કોઇ પ્રકારના નશાના બંધાણી બની જવું, જેમ કે નશાયુક્ત દવા કે દારૂ, અને જે તમે મૃત્યુ ન પામો ત્યાં સુધી શરીર માટે ધીમા ઝેર જેવું કામ કરે છે. આ પણ એટલું જ મૂર્ખતા ભર્યું છે. કારણ કે તમે જાણી જોઇને માનવ શરીરનો દુરુપયોગ કરો છો.

ત્રીજો અને ખૂબ જ બુદ્ધિશાળી માર્ગ છે તમારી પોતાની ભીતરમાં દષ્ટિ કરવી. જ્યારે બાહ્ય જગત તમારા મનમાંથી પૂરું થતું જણાય છે ત્યારે હવે સમય આવ્યો તમારે તમારી અંદર દષ્ટિ કરવી. સંન્યાસ ત્યારે જ થાય છે જ્યારે તમે અંદર દષ્ટિ કરી આંતદર્શન કરવાનું નક્કી કરો છો. સંન્યાસ એવી દવા છે જે તમારા સમગ્ર જીવનની પદ્ધતિને બદલી નાખે છે અને તમારી સમગ્ર શક્તિને પ્રબુદ્ધ અવસ્થા તરફ દોરી જાય છે. જ્યારે અંદર દષ્ટિ કરવાનો પહેલો વિચાર આવે છે, ત્યારે આધ્યાત્મ ને આલિંગન આપવાનો પહેલો વિચાર ઉદ્‌ભવે છે, અને બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ સંન્યાસમાં કૂદી પડે છે. સંન્યાસ જ ટૂંકો રસ્તો છે.

એક નાની વાર્તા છે:

*પ્રબુદ્ધ અવસ્થા શીખતો પચાસ વર્ષનો એક વિદ્યાર્થી ઝેન ગુરૂ પાસે આવ્યો અને કહ્યું, "હું નાનો બાળક હતો ત્યારથી માંડીને આજ સુધી આધ્યાત્મવિદ્યાનો અભ્યાસ કરી રહ્યો છું. મેં શીખ્યું છે કે ઘાસ અને વૃક્ષો પણ પ્રબુદ્ધ બનશે આ મને ઘણું વિચિત્ર લાગે છે."*

*ગુરૂએ પૂછ્યું, "ઘાસ કે વૃક્ષો કઇ રીતે પ્રબુદ્ધ બને છે તે વિશે ચર્ચા કરવાનો શું અર્થ છે? પ્રશ્ન એ છે કે તમે પોતે કઇ રીતે પ્રબુદ્ધ બની શકો છો. તમે ક્યારેય તે બાબતે વિચાર કર્યો છે?"*

*તે વૃદ્ધ વ્યક્તિએ જવાબ આપ્યો, "મે તે રીતે ક્યારેય વિચાર્યું નથી."*

*ગુરુએ કહ્યું, "તો પછી ઘેર જાઓ અને તે વિશે વિચાર કરો."*

સંન્યાસ તમારી પોતાની સાથેની જ કેન્દ્રીત થયેલી મુલાકાત છે. તે તમે તમને પોતાને સભાનાવસ્થામાં આપેલ વચન છે કે તમે પોતે જ જે નથી તે બધાનો નાશ કરવાનાં છો. અને તમારી જાતનું પૂરેપૂરું શુદ્ધિકરણ કરવાનાં છો.

તમે એક વખત તમે સંકલ્પ કરો છો તો તમારું જોવાનું, સાંભળવાનું, બોલવાનું અને લાગણી અનુભવવાનું જુદાં જ બનવા માડશે. આ જ તમારામાં નવી સમજણ લાવવાનું કારણ બનશે. ભવિષ્ય માટેના જો કોઇ ઉકેલ હોય તો, તે સન્યાસ જ છે. કારણ કે આ જ માત્ર એવી વસ્તુ છે જે તમને શીખવે છે તમારા પોતાનામાં સ્થિર કઇ રીતે થવું, અને છતા બાહ્ય જગતમાં રમતિયાળ પણે આનંદપૂર્વક અને મસ્તીભરી રીતે વર્તવું. સન્યાસ તમને તમારી ઓળખ બનવા દીધા વિના અસંખ્ય ભૂમિકાઓ કરવા દે છે. તે તમને સતત રોમાંચિત અને હંમેશા મસ્તીમાં રાખે છે. તે તમને આ પૃથ્વીગ્રહ પર જન્મ ધારણ કરવાના મૂળ તત્વનો અનુભવ કરાવે છે.

## સાચો પ્રેમ કદી અવરોધ ન બને

સાચી મા એ છે જે યોગ્ય સમયે તેના બાળકને જવા દે છે. જે માતા તેના બાળક માટે અત્યંત મમત્વ રાખતી હોય છે, તે પહેલાં તો કદાચ જન્મ આપવામાં જ સંકોચ કરે છે! જન્મ આપવાની ક્રિયા પણ એક પ્રકારે જવા દેવા જેવી જ વાત છે. કારણ કે તેનાથી બાળક માતાનું શરીર છોડીને દૂર થાય છે ! તે જ માતા જે બીજા સ્તરના વિસ્ફોટ માટે તૈયાર હોય છે, એ એવી માતા છે જે જવા દેવા તૈયાર છે, તે જ માત્ર સાચી માતા બની શકે છે.

તમે જો વધારે પડતું મમત્વ રાખતા હો, તમે જો તમારા બાળકથી અલગ થવાનું વિચારતાં પણ દુઃખી થઇ જતા હો, તો પછી તમારે બાળકને જન્મ આપવો જ ન જોઇએ! તમારે તેને સતત ''નાળ'' દ્વારા જ પોષણ આપવું જોઇએ. નાળનું જોડાણ તમારે સતત જીવંત રાખવું જોઇએ! જેવી રીતે, બાળકનો ભૌતિક વિકાસ ત્યારે જ થાય છે, જ્યારે તમે તેને પ્રથમ નવ મહિનાની અવધિ પછી બાહ્ય જગતમાં મોકલો છો. તે જ રીતે તે માનસિક રીતે પ્રગતિ ત્યારે જ કરી શકશો, માત્ર જ્યારે તમે તેને તમારાથી અલગ થવા દેશો.

**ભૌતિક રીતે છૂટા પડવું તેને જન્મ કહેવાય છે. અને માનસિક રીતે અલગ પડવું તેને સંન્યાસ કહેવાય છે.**

ભૌતિક રીતે છૂટા પડવું તેને જન્મ કહેવાય છે. અને માનસિક રીતે અલગ પડવું તેને સંન્યાસ કહેવાય છે.

આ રીતે હું ઘણો જ નસીબવાળો છું, હું જ્યારે મારી માતા પાસે ગયો અને તેને કહ્યું કે મારે સંન્યાસ માટે ગૃહત્યાગ કરવો છે, મોડી રાત હતી, લગભગ અગિયાર વાગે. હું મંદિર ગયો, રોજ મુજબ થોડો સમય ત્યાં પસાર કર્યો અને મારા રોજના સમયે ઘેર આવ્યો. મેં મારી પાસેની ચાવીથી બારણું ખોલ્યું અને અંદર ગયો. મેં લાકડાની ચાખડી પહેરી, જે સામાન્ય રીતે ફરતા રહેતા સંત પહેરતા હોય છે. તેનાથી ગ્રેનાઇટની લાદી પર ઘણો મોટો અવાજ થયો. મારી માતાનો નિત્યક્રમ હતો જાગતી રહી,, મારી પસંદનું જમવાનું બનાવવાનું અને હું જ્યારે ઘરમાં પ્રવેશું ત્યારે મને તે પીરસવાનું. જો મે મારું રાત્રિનું ખાણું મંદિરમાં જ લીધું હોય તો હું તેને જણાવી દઉં અને પછી અમે બન્ને સૂઇ જઇએ.

ખાસ તે રાત્રે મારી માતા ઊઠી અને જમવાનું બનાવવાની તૈયારી કરતી હતી. મેં તેમને બોલાવ્યા અને કહ્યું ''મેં નક્કી કર્યું છે કે હું સંન્યાસ લેવા માટે ઘર છોડું છું. તમે મને આજે જમવાનું આપી શકો છો, જોકે મેં જમી લીધું છે છતાં હું અત્યારે જમીશ. કારણ કે કાલે તો હું જતો રહીશ.''

મારા તરફથી એ ખૂબ સામાન્ય પ્રકારની જાહેરાત હતી. જો કે, તેમને આઘાત તો લાગ્યો, પરંતુ તેઓ કશું બોલ્યા નહિં. એક વાત છે કે મારું આખું કુટુંબ પહેલેથી જાણતું હતું કે મને બીજુ કંઇ કરવાનું કહેવું કે

સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવો એ નકામુ છે તેઓ જાણતા હતા કે કંઇ પણ કહેતા પહેલા હુ મારી અંદર તે બાબતે ઘણો જ સ્પષ્ટ હોઇશ. એ પછી જ હું આમ કરવાનો છું એ મોટેથી જણાવીશ. હું જ્યારે કંઇક કહું છું તેનો અર્થ એ છે કે તે કરવાનું જ છે – માત્ર તેટલું જ.

તેમની આંખોમાંથી આંસુ પડવાના શરૂ થયા. મેં તેમની તરફ જોયું અને પૂછયું, ''તમારો રડવાનો શો અર્થ છે? તમારો અર્થ એ છે કે મારે જવું ન જોઇએ?''

તેમણે તેમનું માથું હલાવ્યું અને કહ્યું, ''ના, હું એમ કહેતી નથી કે તારે જવું ન જોઇએ. હું રડું છું કારણ કે હું મારા પર કાબૂ રાખી શકતી નથી. હું આ વાત સ્વીકારી શકતી નથી. હું એમ પણ કહી શકતી નથી કે તું જઇ શકે નહિ.''

પહેલેથી તે જાણતી જ હતી કે એક દિવસ આ તો થઇને જ રહેવાનું છે. એક યા બીજા દિવસે હું જતો રહીશ. મારા જન્માક્ષરમાં જ તેની આગાહી થઇ હતી. તેની સુંદર બાજુ એ હતી કે તેણે મને ક્યારેય કહ્યું નહિ, ''ના!'' તેમણે એમ પણ કહ્યું નહિ કે તારે ના જવું, એટલું જ નહિ તેમણે મારા પિતાને પણ આ બાબત જણાવી. મારા પિતાએ વિચાર્યું કે મારા પર ખીજવાઇ હશે અને કોઇ મુશ્કેલી ઊભી કરી હશે અને તે કારણે જ મેં જવાનું નક્કી કર્યું હશે. તેમણે તેમને પૂછ્યું, ''તમે શું તેને ધમકાવ્યો? તમે શું કોઇ મુશ્કેલી ઊભી કરી?''

મારી માતાએ કહ્યું, ''ના, મેં કાંઇ તેને ધમકાવ્યો નથી કે નથી એને કંઇ કહ્યું. તે જ તેની મેળે આવ્યો અને મને આ કહ્યું,'' તે પછી મારા પિતાજી શાંત પડ્યાં.

તે સીધી સાદી જાહેરાત હતી. મારા પિતા મારી પાસે આવ્યા, બેઠા અને પૂછયું, ''સ્વામી તમારી માતા કહે છે, ''વાત સાચી છે?''

મજાકમાં, તે લોકો મને 'સ્વામી' કહીને જ બોલાવતા હતા, તે પણ એ દિવસોમાં પણ.

મેં તેમને કહ્યું, ''હાં, મેં નક્કી કર્યું છે કે સંન્યાસ લેવા માટે ઘર છોડી દઉં અને પ્રબુદ્ધ બનું.''

તેમને માટે આ આઘાત જનક હતું. પરંતુ તેમણે જોયું કે હું ઘણો સ્પષ્ટ, સમતોલ, શાંત અને હળવો હતો. તેમણે માત્ર એક જ જાહેરાત કરી. તેમણે કહ્યું, ''તું માંદો પડે તો અમને જાણ કરજે. એવી વિનંતી. અમે તારી સંભાળ લેવા માંગીએ છીએ.'' માત્ર એટલું જ તેમણે કહ્યું કે, ''તું તમારા પ્રવાસ દરમ્યાન ક્યારેય પણ માંદો પડો તો અમને જાણ કરજે એવી વિનંતી. અમે તારી કાળજી લેવા માંગીએ છીએ. અમે માત્ર એટલી જ વાત ઇચ્છીએ છીએ, તે સિવાય કશું નહિ. હવે પછી તું જે ઈચ્છે તે કરી શકે છે.''

મારા માતાપિતા ક્યારેય મારા રસ્તામાં અવરોધ રૂપ બન્યા ન હતા. સમજોઃ કોઇ પણ સંબંધ, તેમાં માતા પિતા નો સંબંધ પણ આવી જાય છે, સંબંધ ત્યારે જ તંદુરસ્ત હોય છે જ્યારે વ્યક્તિ પછીનાં તબક્કાને બનવા દેવા તૈયાર હોય. મેં હજારો યુવાનો જોયાં છે જેઓ એટલા બધા ઉત્સાહિત છે અને જેઓ પૂરતા હિંમતવાન છે, જેઓ આધ્યાત્મિક શોધના આ માર્ગને અનુસરવાની પૂરતી હિંમત ધરાવે છે. તેમ છતાં, તેમના માતાપિતાને કારણે તેઓ પોતાની જાતને આગળ શોધના પ્રયત્ન કરતા નથી.

માતાપિતા જીવનની એક ઘરેડમાં જ સામાન્ય રીતે રહે છે, જેમકે બીજાના અહંમ્ને પોષવા માટે જ જીવવું અને બાળકો ને મોટાં કરવાં. ભાગ્યેજ થોડા આત્માઓને

પ્રેરણા મળે છે અને શોધ આદરવાની હિંમત મળે છે. તમે એ સમજવાનો પ્રયત્ન કરો કે હું તમને એમ કહેતો નથી કે તમે તમારા બાળકોને એવી તાલિમ આપો અને તમારા બાળકોને સ્વામીઓ બનવા દબાણ કરો. ના! મારું એ કહેવું છે કે જો તેમને ક્યારેય સંન્યાસ તરફની ઇચ્છા જાગે, તો તમે તેમના રસ્તામાં અવરોધ બનશો નહિ. તમે જો તેમના રસ્તામાં અવરોધ નહિ બનશો તો ઇશ્વરની તમારા પર કૃપા થશે.

તમારા બાળકે જે રસ્તો પસંદ કર્યો છે તે સમજવાની બુદ્ધિ દાખવો. તેણે છેવટનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ પસંદ કર્યો છે. તે જો રડે, સંઘર્ષ કરે કે એક વખત નિષ્ફળ પણ બને, તેમાં કશું જ ખોટું નથી. – જો તેનો તમને ડર હોય તો હું મારા અગાઉના દસ જન્મોમાં કદાચ નિષ્ફળ પણ રહ્યો હોઉં, તેથી જ આ વખતે હું સફળ બન્યો છું! તમે એ સમજો કે જ્યારે સંઘર્ષ સંન્યાસ માટેનો હોય છે તો પ્રબુદ્ધ અવસ્થા ન પણ બને, તો તે નિષ્ફળતા નથી. તે મહાન સફળતા છે, કારણ કે તમે નિષ્ઠાથી જીવ્યા છો અને તે પણ ચૈતન્યના ક્ષેત્રમાં. ચૈતન્યના ક્ષેત્રમાં અસ્તિત્વ પૂર્ણ રીતે તમારું નિરીક્ષણ કરે છે. દરેક પગલે તમારી કાળજી લેવાય છે. તેથી તમે સમજો કે કોઇ પણ પ્રકારનું અભિયાન, કોઇ શોધ, કોઇ સાહસ જે ચૈતન્યના ક્ષેત્રમાં કરવામાં આવ્યું હોય તેમાં પ્રોત્સાહન, સંમતિ અને સમર્થન આપવું જોઇએ.

હું મારા માતાપિતા પ્રત્યે કાયમ માટે આભારી છું કે તેઓ મારા માર્ગમાં અવરોધ રૂપ થયા નથી.

# પ્રબુદ્ધતા જ તમારા સામ્રાજ્યની ચાવી છે

હવે આપણે અંતિમ તબક્કામાં આવી પહોંચ્યા છીએ, અથવા જેને હું સ્વાનુભવનો શિરોમણી કહું છું. હું કોણ છું તે જાણવું અને આ વિશ્વમાં મારે શું ભૂમિકા ભજવવાની છે. તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થવું એ સર્વોત્કૃષ્ટ જ્ઞાન છે, અનુભવ છે. અજ્ઞાનના અંધારામાંથી આપણે સત્યના પ્રકાશમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ. આપણે પ્રબુદ્ધ બનીએ છીએ.

## પૃથ્વી પર પ્રબુદ્ધ લોકો કેમ અવતરે છે

જયા તમે કોઇને પાણીમાં તરતા જુઓ છો ત્યારે ત્રણ વાતો તમારા ધ્યાનમાં આવે છે. પહેલી એ કે આપણને સમજાય છે કે તરવું શક્ય છે. બીજી વાત, તમારામાં જબરદસ્ત ઉત્તેજના આવી જાય છે, જો એ તરી શકે, તો હું કેમ નહીં ? હું કેમ ન કરી શકું ? હું કરી શકીશ જ. ત્રીજી વાત, મને કૂદી પડવા દો. તમને પ્રોત્સાહન મળે છે, અને હિંમત ધૈર્ય મળે છે !

એવી જ રીતે, જયાં તમે પ્રબુદ્ધતા પામેલ વ્યક્તિને આ ધરતી પર હરતાં ફરતાં જુઓ છો, એમના સાંનિધ્યમાં રહો છો, ત્યારે ત્રણ વાતો તમારા ખ્યાલમાં આવે છે. પહેલી વાત એ કે, પ્રબુદ્ધતા પામવી શક્ય છે. તમે આ પૃથ્વી પર એક ભગવાનની જેમ જીવન જીવી શકો છો.

બીજી વાત, જો એ પ્રબુદ્ધતા પામી શકે છે, તો હું કેમ નહીં? આવું લાગવાનું કારણ એ વ્યક્તિની સાદગી, વિનમ્રતા અને સર્વસામાન્ય માણસ જેવો વ્યવહાર જે તમને તમારા વ્યવહાર જેવો જ લાગે છે. સ્વાભાવિક છે કે તમારામાં આત્મવિશ્વાસ આવે છે કે હું પણ પ્રબુદ્ધતા પામી શકીશ. ત્રીજી વાત, સાહસ, ધૈર્ય મને ઝંપલાવવા દો ! આ ત્રણે વાત ત્યારે જ શક્ય બને, જ્યારે તમે પ્રબુદ્ધતા પામેલ ગુરુની સાથે વાસ્તવમાં રહો, એના શરીરના હાવભાવ સતત નિહાળો. બીજી કોઈ વાતથી આવી પ્રેરણા મળે નહીં.

## પ્રબુદ્ધતા એટલે...

### (૧) અમર્યાદ, અખંડ પ્રવાહનો અનુભવ કરવો

અમર્યાદ, અખંડ પ્રવાહના અનભુવ સાથે જીવવું એ જ પ્રબુદ્ધતા છે. એ અનુભવ ત્યારે જ થઈ શકે, જ્યારે તમે તમારી આંતરિક અને બાહ્ય ઓળખાણો ભૂલી જાવ અને તેમાથી રીલેક્સ થઇ જાવ.

જો તમે કાર્યરત રહો અને છતાંય એ અમર્યાદ

**ઉત્કટ પ્રેમભાવના જે કોઈ એક બાબત માટે મર્યાદિત ન હોય એ જ આત્માનુભૂતિ.**

અખંડિતતાનો પૂર્ણપણે સતત અનુભવ કરો છો તો તમે પ્રબુદ્ધતાને જીવી રહ્યા છો એમ કહી શકાય. જો તમે એમાં પૂર્ણપણે રચ્યા પચ્યા ન રહો પરંતુ એકાદવાર તમને એ અમર્યાદ અખંડિતતાનો અનુભવ થયો હોય, તો તમને 'સાતોરી'નો અનુભવ થયો છે એમ કહેવાય.

## (૨) પોતાને, આ દુનિયાને અને ભગવાનને સ્પષ્ટપણે જાણવું

આત્માનુભૂતિ પામવા માટે મૂળભૂત રીતે જે આવશ્યક છે, તે છે 'માનસશાસ્ત્રીય ક્રાંતિ', જીવ, જગત અને ઇશ્વરના સંદર્ભમાં નવી ઓળખ, સ્પષ્ટતા.

તમે કેવી રીતે વિચારો છો, શું વિચારો છો, તમને કોણ સ્ફૂર્તિ આપે છે, કોણ પ્રેરણા આપે છે, તમને જીવનમાં કોણ પ્રવૃત્ત કરે છે, આવી બધી બાબતોની બાબતમાં સ્પષ્ટતા હોવી, એ તમારી જાત 'જીવ'ની બાબતમાં સ્પષ્ટતા છે.

આ જગતમાં તમારી આકાંક્ષાઓની પૂર્તિ કેવી રીતે કરવી, દુનિયાએ તમારા પર લાદેલી પરિસ્થિતિઓ અને ભયનો સામનો કેવી રીતે કરવો, નિડર કેવી રીતે બનવું એ બાબતોની સ્પષ્ટતા હોવી એ 'જગત'ના સંદર્ભમાં રહેલી સ્પષ્ટતા છે.

હું પોતે અને આ જગતના ઉદ્‌ભવના સંદર્ભમાં સ્પષ્ટતા હોવી એ 'ઇશ્વર'ની સમજ છે. આ ઉદ્‌ભવસ્થાનને પ્રાપ્ત કરવું, આ ત્રણેયને જાણવા એનો જ અર્થ પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરવી છે.

જ્યારે તમને સ્પષ્ટ સમજ હોય કે હું જે વિચારું છું તે કેમ વિચારું છું, કેવી રીતે વિચારું છું ત્યારે આ સમજ જ તમને સ્પષ્ટ આત્માનુભવ કરાવે છે. આ જગત સાથે કેવી રીતે જોડાવું તમને જે અપેક્ષિત છે તે કેવી રીતે મેળવવું અને અનાવશ્યક વસ્તુઓને કેવી રીતે દૂર રાખવી, આ જ્યારે તમને સમજાય છે, ત્યારે આ જગતનો તમે સ્પષ્ટ અનુભવ મેળવશો. ત્રીજી વાત છે ઇશ્વર, જે સ્ત્રોત છે પોતાનીજાત અને આ જગતનો.

પોતાની જાતની, આ જગત અને ઇશ્વર આ ત્રણેયના સંદર્ભમાં સાચી સમઝ પ્રાપ્ત કરવી એ જ પ્રબુદ્ધતા છે.

## (૩) કોપણ કારણ વગરની તીવ્ર ઉત્તેજના

મને લોકો પૂછે છે ''આત્માનુભૂતિ પ્રાપ્ત થયા પછી પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિ આનંદનો અનુભવ કરે છે કે ?'' હું તમને જણાવી દઉં કે આત્માનુભૂતિ પછી જ એ વ્યક્તિ પરમ આનંદ અનુભવે છે. પહેલાં તો તમે માત્ર કલ્પના જ કરો છો કે તમે આનંદમાં છો.

આત્માનુભૂતિ પછી આનંદ મેળવવા માટે તમને જ્ઞાનેન્દ્રિયોની પણ જરૂર રહેતી નથી. તમે સર્વકાળ આનંદનો જે અનુભવ કરશો, કોઈપણ કારણ વગર તમે તીવ્ર ઉત્તેજનાનો અનુભવ કરશો. મારે જો બે શબ્દોમાં આત્માનુભૂતિની વ્યાખ્યા કરવાની હોય તો, હું એમ જ કહીશ કે કારણ વગરની તીવ્ર ઉત્તેજના એ જ આત્માનુભૂતિ, ઉત્કટ પ્રેમભાવના જે કોઈ એક બાબત માટે મર્યાદિત ન હોય એ જ આત્માનુભૂતિ. કોઈ એક વસ્તુ વિશેષ નથી, પણ ઉત્કટ પ્રેમ છે, કોઈ કારણ નથી પણ તીવ્ર ઉત્તેજના છે. આવી સ્થિતિને હું પ્રબુદ્ધતા કહું છું. આત્માનુભૂતિ એમાં નથી કે બધું છોડીને ક્યાંક જતા રહેવું. જીવનનો અહીંયા જ અને હમણાં જ પૂર્ણ આસ્વાદ લેવો એને હું આત્માનુભૂતિ કહું છું.

## (૪) તમે પોતાને જે રીતે જુવો છો, તેમજ બીજાને જોવા

હું જેને આત્માનુભૂતિ કહું છું તે એ છે કે, તમારી અંદર ધબકતા જીવનનો જે અનુભવ તમે કરો છો, તે જ અનુભવ તમે તમારા શરીરની બહાર પણ કરો. તમારા પ્રાણ, તમારું જીવન માત્ર તમારા શરીરમાં જ નથી, પણ તમે જીવો છો બીજા બધાના શરીરમાં, વૃક્ષોમાં અને ખડકોમાં તમારો તમારા ભૌતિક શરીર પર જે અધિકાર છે. તે પૂરા વિશ્વ ઉપર ફેરવાઇ જાય છે ! બ્રહ્માંડના અણુંએ અણું માં તમે જીવો છે. દરેક અણુંઓ પૂર્ણ છે અને બ્રહ્માંડનો પરિપૂણ ભાગ છે.

સમજી લો, હું મારા શરીરની બહાર એટલો જ જીવિત છું જેટલો આ શરીરમાં. એનો અર્થ એ થયો કે હું લાખો માથાઓ, આંખો અને પગમાં, તેમજ બ્રહ્માંડમાં રહેલ લાખો જીવોમાં જીવીત છું.

આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે દરેક વસ્તુને એવી રીતે જુઓ કે જાણે પહેલી જ વાર જોતા હો, તમારા સંસ્કાર કે તમારા અનુભવોને વચમાં ન લાવો. પછી જ તમે અનુભવશો કે જે જીવન આ શરીરમાં ધબકે છે, તે જ આ શરીરની બહાર પણ ધબકે છે. દસ દિવસ આનો પ્રયોગ કરો. એક વાર તમને ક્ષણિક દર્શન થશે, તો પણ તમે એ કદી પણ ભૂલશો નહીં. તમને જણાશે કે કોઇ વિશેષ કારણ વગર પણ તમે પરમાનંદનો અનુભવ કરી રહ્યા છો. કોઈ કારણ વગર તમારામાં ઉત્તેજના વ્યાપ્ત છે. તમે કોઇ બાબતને આ આમ જ હોય, એમ માની નહીં લો. તમે હંમેશા આનંદમય રહેશો.

## (૫) પકડ-મુક્ત થવું

હાલમાં તમે તમારા અનુભવોને ભેગા કરીને એક ઘરી બનાવી લો છો. ભવિષ્યમાં તમે જે અનુભવશો તેનો આધાર આ ઘરી તમે કેવી રીતે બનાવી છે, એના પર છે. ભૂતકાળમાં તમે કેવા શબ્દો વીણ્યા છે અને આ ઘરીને કેવી રીતે સાકાર કરી છે, તે તમારા અનુભવોનો આધાર રહેશે. ભવિષ્યમાં તમારી ભાવનાઓ, પ્રતિક્રિયાઓ, વિચારો અને શબ્દોનો આધાર માત્ર આ ઘરી જ રહેશે. પરંતુ પ્રબુદ્ધતા પામ્યા પછી તમારું જીવન આથી કાંઈક જુદું જ હશે. વિચારો ઉદ્‌ભવે છે અને એ જો તે કરવા ઈચ્છતા હોય, તો તમારું શરીર આ વિચારોની પાછળ ચાલે છે. એક વાર કામ પતે, એટલે એ વિચારો લુપ્ત થાય છે. તે પછી ફરીવાર જ્યારે કાંઈક કરવાનું આવે ત્યારે વિચારો ફરી ઉદ્‌ભવે છે અને આ પ્રક્રિયા ચાલુ જ રહે છે. આ બધુ જ બહુ સુંદર રીતે આપમેળે જ થાય છે. કોઈ ઘરીની જરૂર રહેતી નથી.

હાલમાં પથારીમાંથી ઊઠીએ, ત્યાંથી તે ફરી પાછા પથારીમાં સુઈ જઈએ ત્યાં સુધી, આપણે સતત એક પ્રકારની અસ્વસ્થતા ભોગવીએ છીએ. સતત આપણે એક યા બીજા પ્રકારનો અજંપો અનુભવીએ છીએ. આપણે બીજાઓના દોષ કાઢવાની રાહ જ જોતા હોઈએ છીએ, આપણને કાંઈક બહાનું જ જોઈએ છે.

પ્રબુદ્ધતા પામ્યા પછી આપણને સતત પજવતી ભય અથવા અપરાધ અથવા વાસનાની ભાવના રહેતી નથી એ ઘરીના સંસર્ગમાંથી તમે એક પળ માટે પણ જો પકડ મુક્ત થાવ છો, તો તમને પ્રબુદ્ધતાની ઝાંખી થશે.

આ ઘરીથી દૂર થવાની પ્રક્રિયા ક્ષણભરમાં થાય છે. જો તમે પૂર્ણતઃ સભાન હશો, તો ઘરીથી દૂર થવાની આ કિંમતી ક્ષણ તમે પકડી શકશો. આપણું બધું તપ આપણને એ ક્ષણને પકડવા માટે તૈયાર કરે છે. ઘરીથી દૂર થવાની પ્રક્રિયા ઘણીવાર થાય છે. તમારે તો માત્ર જાગૃત રહેવાની જ જરૂર છે જેથી તમે એ ક્ષણ પકડી

**સીધી સાદી વાતમાંથી પણ તીવ્ર ઉત્તેજના અને આનંદનો અનુભવ થાય છે.**

શકો. જ્યારે તમે આ ઘરીથી કાયમ માટે પકડમુક્ત થાવ છો, ત્યારે તમે પ્રબુદ્ધ છો.

## (૬) ચાર કાયમી ફેરફારો

હું એમ કહીં શકું છું જ્યારે હું પ્રબુદ્ધ થયો, ત્યારે મારામાં કેટલાક કાયમી ફેરફારો થયા.

પહેલી વાત એ કે બધોજ આંતરિક ગણગણાટ લુપ્ત થયો. આંતરિક ગણગણાટ અદ્રશ્ય થઇ ગયો. એટલે આપણી ભીતરમાં સતત ઉભરાતા શબ્દો હમણાં હું આ ભાષણ કરું છું ત્યારે પણ બે શબ્દો વચ્ચેના સમયમાં કોઇ ગણગણાટ નથી. ફક્ત સંપૂર્ણ અવકાશ છે, નિરવ શાંતિ છે.

બીજી વાત એ કે આ અહીંયાં મારું શરીર પૂર્ણ થયું અને બાહ્ય વિશ્વ ચાલુ થયું, એવા ખ્યાલો નાશ પામ્યા. સીમારેખાઓની કલ્પના વિસરાઈ ગઈ. મને એવું નથી લાગતું કે હું એટલે માત્ર આ છ ફૂટનો દેહ. હું પોતાને દરેક બાબતમાં જોઉં છું અને અનુભવુ છું. તમે જો મને નિહાળશો તો તમારા ધ્યાનમાં આવશે કે ફોટોગ્રાફી પછી કે પુસ્તકના આવરણ પર હું જ મારી તસ્વીરોનો પહેલા આનંદ ઉઠાવું છે. ચાર-પાંચ દિવસ તો હું એમાં જ રમમાણ રહું છું.

ત્રીજી વાત એ કે આ શરીર ભલે એક પુરુષનું શરીર હોય આંતરિક રીતે તો નર અને નારી એવો ભેદ અદ્રશ્ય થઇ ગયો છે. મનો વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલ કે 'હું નર છું' અથવા 'હું નારી છું' એ મારામાં હવે છે જ નહીં.

અને ચોથી બાબત એ કે સતત ભીતરના ઉત્તેજના છે, બધી જ બાબતો ઉત્તેજિત થવાય છે. ઘણી નાની બાબતો પણ મોટી ઉત્તેજના પેદા કરે છે. સીધી સાદી વાતમાંથી પણ તીવ્ર ઉત્તેજના અને આનંદનો અનુભવ થાય છે.

હું એમ કહી શકું કે પ્રબુદ્ધતા પછી મારામાં આ ચાર બદલાવ કાયમી રીતે આવ્યા. અંતિમ પરંતુ નિર્ણાયક નહીં (છેવટનું)

એક વાતને સ્પષ્ટ સમજીલો કે પ્રબુદ્ધતા એ અંત નથી, એ પરમાનુભવ છે પણ આખરી અનુભવ નથી.

તમારે આ બે શબ્દો સમજવાની જરૂર છે. 'અંતિમ' અને 'નિર્ણાયક' તેમનો ભાવાર્થ તદ્દન જુદો છે. ઉદાહરણાર્થ, મારી વ્યાખ્યાનમાળાના પહેલા દિવસના અંતમાં એક ભાઈ મારી પાસે આવ્યા અને કહ્યું ''તમે તો બધું જ કહી દીધું છે, હવે આપણને બીજા વ્યાખ્યાનની શું જરૂર છે ? બીજે દિવસે બીજા એક ભાઈએ આવીને કહ્યું ''સ્વામીજી, પહેલે દિવસેજ મને થયું કે તમે આનાથી વધારે ઉડાણમાં ન લઈ જઈ શકો. આપણે પૂરા ઉંડા ઉતરી ગયા અને આજે અચાનક મારા ધ્યાનમાં આવ્યું કે તમે અમને કાલના કરતાંય ઉંડાણમાં લઇ ગયા અને હવે આનાથી ઊંડાણમાં ન લઇ જઇ શકો. રોજ મને લાગે છે કે તમે આજના કરતાં વધારે ઉંડાણમાં ન જઇ શકો. પણ તમે તો ઊંડાને ઊંડા ઉતરતા જાઓ છો.''રોજ રોજ એ ભાઈને લાગતું હતું કે આ અનુભવ તો અંતિમ છે.

અંતિમનો અર્થ છે દરેક પળ સંપૂર્ણપણે જીવવી. અંતિમ એ છેવટનું નથી. તેમાં ફેરબદલ થઈ શકે છે.

જ્યારે એક વ્યક્તિ પ્રબુદ્ધ બને છે, ત્યારે એને પોતાની ક્ષમતાઓનો જ અનુભવ નથી થતો, પરંતુ એ બીજી વધારે વ્યક્તિઓને પણ પ્રબુદ્ધ કરવાનું શરૂ કરે છે.

## (૮) શબ્દાંકન નહીં, મનોદર્શન

જ્યારે તમે પ્રબુદ્ધ થાવ છો, ત્યારે તમારી નાભિ અને ગળા વચ્ચે કોઈ અક્ષરો કે શબ્દોની કે વિચારની હેરફેર નહીં થાય. શબ્દો માત્ર ગળામાંથી આવશે. હું એમ કહી શકું છું કે પ્રબુદ્ધતાની જો કોઈ ચોક્કસ વ્યાખ્યા હોય તો તે આ છે. તમારી નાભિ અને ગળા વચ્ચે કોઇ પણ પ્રકારની, શબ્દો, વિચારો, અક્ષરો કે અવાજની હેરફેર નહીં થાય.

શબ્દો ત્યા જ ફૂટશે, જ્યારે તમે બોલતા હશો. જ્યારે તમે બોલતાનહીં હો ત્યારે ભીતરમાં કોઇ શબ્દો નહીં હોય. ફક્ત શક્તિની અવરજવર રહેશે. કોઈ વિચાર નહીં હોય, કોઈ શબ્દાંકન નહીં હોય, અને સતત ચાલતો આંતરિક ગણગણાટ પણ નહીં હોય.

સમજી લો, જ્યારે આંતરિક ગણગણાટ ન હોય, ત્યારે નિર્જીવ શાંતિ હોય છે એવું નથી. એ તો તીવ્ર ઊર્જા છે ! આ ઊર્જામાંથી જે કાંઇ કરવાનું છે તે પૂર્ણતઃ દશ્યમાન થશે. જો તમારામાં આંતરિક ગણગણાટ હશે, તો તે એક પછી બહાર આવશે, જેમ કે, સવારે માટે ઊઠવું જ પડશે, પછી ઓફિસ જવાનું રહેશે, પછી હું નવા પ્રોજેક્ટ ઉપર કામ કરીશ. સાંજે હું પાછો આવીશ, પછી હું બહાર જમવા જઇશ..... વગેરે એકઘારા એક પછી એક વિચારો અને શબ્દો આવતાં જ રહેશે.

જ્યારે તમારામાં આંતરિક ગણગણાટ નહીં હોય... જ્યારે તમે તમારામાં જ મગ્ન હશો, ત્યારે સંપૂર્ણ દ્રશ્ય એક પેકેજની જેમ સામે આવશે, એક માહિતીના ટૂકડા પ્રમાણે સામે આવશે. એને જ આપણે અંતસ્ફૂરણા કહીએ છીએ. જ્યારે તમે તાર્કિક ક્રિયામાંથી પસાર થાવો છો, ત્યારે એને આપણે આંતરિક ગણગણાટ કહીએ છીએ. એ બુદ્ધિમાની છે. પરંતુ જ્યારે આંતરિક ગણગણાટ ન હોય, ત્યારે અંતર્દષ્ટિ થી **તમારામાં આંતરિક ગણગણાટ નહીં હોય. તમે તમારામાં જ મગ્ન હશો, ત્યારે સંપૂર્ણ દ્રશ્ય અંતસ્ફૂરણા રૂપે સામે આવશે,** બધી બાબતો વ્યક્ત થવાનું શરૂ કરે છે. તમને સીધે સીધી ખબર પડી જાય છે.

## (૯) આંતરિક ગણગણાટ અને બાહ્ય શબ્દોનો સમન્વય.

વ્યક્તિ જે પોતાના અંતરાત્માંમાંથી દંભને દૂર કરે છે, તે પ્રબુદ્ધતાનો અનુભવ કરે છે. રામકિષ્ન પરમહંસ, ભારતના પ્રબુદ્ધ ગુરુ, બહુ જ સુંદર રીતે કહે છે કે 'તમારો આંતરિક ગણગણાટ અને તમે ઉચ્ચારેલા શબ્દોનો સમન્વય સાધવો એ જ પ્રબુદ્ધતા છે.'

તેઓ કહે છે કે, તમારા આંતરિક ગણગણાટનો અને તમે ઉચ્ચારેલા શબ્દો સાથે સમન્વય સાધો. બસ તે બેને એકરૂપ થવા દો અને તમે પ્રબુદ્ધ છો.

## (૧૦) દિવ્ય ચેતનાની જાગૃતિ માંથી સંશોધન અને વિકાસ

કોઈ વ્યક્તિ પ્રબુદ્ધતા પામે પછી એનામાં ખૂબજ તીક્ષ્ણ દિવ્ય ચેતના અને જાગરૂકતા હોય છે. એ દિવ્યચેતના અને જાગરૂકતાના માધ્યમથી સંશોધન, પ્રયોગ અને પૃથક્કરણ કરવું બહુ સહેલું હોય છે. પ્રબુદ્ધતા પામ્યા પછી પણ, હું ઘણાં પ્રયોગો કરતો હોઉં છું, આંતર્વિશ્વ અને બાહ્ય દુનિયાના વૈજ્ઞાનિકો અને સંશોધકો સાથે ઘણીવાર પ્રત્યક્ષ પ્રયોગો કરું છું અને ઘણીવાર પોતાની જાતે જ પ્રયોગો કરું છું.

સમજો, જ્યારે એક પ્રબુદ્ધતા પામેલ વ્યક્તિ આધ્યાત્મિકતાના સંદર્ભમાં કંઇપણ કરતાં હોય છે ત્યારે

**આધ્યાત્મિક અનુભવ કરી રહેલા માનવ નથી. તમે એક આધ્યાત્મિક હસ્તી છો જે માનવીય અનુભવો કરી રહી છે.**

તે માત્ર તેના માટે જ હોતું નથી. એ કરવાથી એના અનુયાયીઓ માટે એક સાચું સમીકરણ પ્રાપ્ત થાય એજ હેતુ હોય છે, જેથી તે પોતાના અનુયાયીઓમાં પણ એ વો અનુભવ ફરીથી પેદા કરાવી શકે.

## (૧૧) માનવદેહનું ભૌતિક વિશ્વની મર્યાદાઓથી પર થવું

કોઇએ મને પ્રશ્ન કર્યો કે ''શું પ્રબુદ્ધતા માનવની નૈસર્ગિક સ્થિતિ છે કે પછી ભૌતિક વિશ્વની મર્યાદાઓથી પર એવી સ્થિતિ છે?''

ચોક્કસપણે મુક્તિ એ માનવદેહની ભૌતિક વિશ્વની મર્યાદાઓથી પર એવી સ્થિતિ છે. એક માનવસ્થિતિ તરીકે તમે જે કાંઇ વિચારો છો તે સંપૂર્ણ હોતું નથી. તમે તો માત્ર બીજ છો, જેમાં અનેક ક્ષમતાઓ અને શક્યતાઓ સમાયેલી છે. તમે કોઈ વૃક્ષ નથી. તમારી કોઇ યથાર્થતા નથી. તમારી યથાર્થતા પ્રબુદ્ધતામાં જ છે.

તમે તમારી ક્ષમતાવાળી અવસ્થામાં રહેલ માનવ કહેવામાં આવે છે. તમારી વાસ્તવિક અવસ્થામાં જ્યારે તમને આત્મજ્ઞાન થયેલું હોય છે, ત્યારે તમને પ્રબુદ્ધતા જીવ કહેવામાં આવે છે. એક વાત સ્પષ્ટ સમજી લો કે તમે આધ્યાત્મિક અનુભવ કરી રહેલા માનવ નથી. તમે એક આધ્યાત્મિક હસ્તી છો જે માનવીય અનુભવો કરી રહી છે.

## (૧૨) યોગિક સામર્થ્યથી આગળ

તમે જ્યારે ધ્યાન કરો છો, ત્યારે તમે યોગિક સામર્થ્ય અથવા સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરો છો. પરંતુ પ્રબુદ્ધતા ત્યારે જ આવે છે. જ્યારે તમે આ સિદ્ધિઓથી પણ આગળ જાઓ છો. પ્રબુદ્ધતામાં એ ક્ષમતા છે કે જ્યારે જરૂર પડે, ત્યારે તમે આ સિદ્ધિઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો, અને એ બુદ્ધિમાની પણ હોય છે કે, જ્યારે જરૂર પડે એ સિદ્ધિઓને છોડી પણ શકો છો.

એક દિવસ મારા વાંચવામાં એક લેખ આવ્યો જે ''ઑકલ્ટ કેમિસ્ટ્રિ'' એટલે ''રહસ્યમય રસાયનશાસ્ત્ર'' નામના પુસ્તક ઉપર આધારિત હતો. આ પુસ્તક 'જ્ઞાન એ જ ઇશ્વર'એ સિદ્ધાંતના પ્રણેતા એની બેસંટ અને ચાર્લ્સ લીડલીટરે જુદા જુદા પદાર્થોના અણુઓની રચનાના સંદર્ભમાં કરેલા સંશોધનો ઉપર આધારિત છે. એ લેખમાં એવું પ્રતિપાદન કરેલું છે કે, ભૌતિક શાસ્ત્રે અણુનો એ કેન્દ્ર ભાગ હોય છે, એવું સંશોધન કર્યું તેથી ઘણા સમય પહેલાથી જ થીઓસોફીસ્ટ લોકોએ ઘણાં મૂળભૂત પદાર્થોના અણુંના બંધારણ બાબતે અભ્યાસ કરેલો હતો. એને તે પણ તેના છેલ્લા નાનામાં નાના ઘટક સુધી જે આજે ક્વોંટમ ફીઝીક્સ તરીકે ઓળખાય જાણવામાંઆવે છે.

આજના યુગના વૈજ્ઞાનિક ઉપકરણો વગર એમણે એની શોધ કેવી રીતે કરી? ક્વોંટમ ફીઝીક્સ તો એ વખતે વિચારણામાં પણ ન હતું. એ અહેવાલ એવું કહે છે કે આ માત્ર સિદ્ધિથી જ શક્ય બન્યું અથવા તો અજ્ઞાત શક્તિથી જેને 'અણિમા' કહીને પતંજલિનાં યોગસૂત્રોમાં વર્ણવવામાં આવે છે. પતંજલિ એટલે ભારતનો એક પ્રબુદ્ધ પુરૂષ અને યોગ વિજ્ઞાનના પ્રણેતા. પતંજલિએ અણિમાનું વર્ણન કરતાં એવું કહ્યું કે કે, સૂક્ષ્મ વસ્તુઓનું જ્ઞાન મેળવવું, ગુપ્ત વસ્તુઓનું જ્ઞાન મેળવવું, ખૂબ દૂર પર રહેલી વસ્તુઓનું જ્ઞાન મેળવવું, તે માટે આપણી દિવ્ય શારીરિક શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવો તે અણિમા.

જે નરી આંખે જોઇ શકાતી ન હોય એવી સૂક્ષ્મ

બાબતોની તેઓ યોગાભ્યાસથી કલ્પના કરતાં. યોગશક્તિ વડે પાંચ નવા ઘટકો તેમણે શોધી કાઢ્યા એટલું જ નહીં તેમણે(કલાર્ક) નાના નાના ઘટકોથી પણ આગળ જઈને અને એમના બંધારણથી પણ આગળ જઇને ઘટકોનાય પેટા ઘટકોની શોધ કરી જે આજનું વિજ્ઞાન હજી પણ શોધી શક્યું નથી. આ જ પ્રકારનાં સંશોધનો દુનિયામાં કમસે કમ ત્રણ વૈજ્ઞાનિકોએ જુદી જુદી જગ્યાએ જુદા જુદા સમયે કરેલા છે, એ આ જ પ્રકારની રહસ્યમય ક્ષમતાનો ઊપયોગ કરીને.

એમણે એવો નિષ્કર્ષ કાઢ્યો કે અદ્રશ્ય દોરામાં પરોવેલાં મોતીઓની જેમ, પદાર્થ અવકાશમાં એક પરપોટાની જેમ હોય છે. એ લેખ એવું કહે છે કે, 'વૈજ્ઞાનિકોએ અણુના ઘટકો જોયા એટલું જ નહીંપણ, તેઓ અણુની અંદર છેક નાના ઘટકો પણ જોઇ શક્યા, જે જોવા માટે આજના વૈજ્ઞાનિકોને લાખો ડોલર ખર્ચીને પ્રચંડ ક્ષમતાવાળુ પરમાણુ વેગ વધારનારા યંત્રો મૂકવા પડે.

એવા ઘણા યોગીઓ છે, જેમણે આ પ્રકારની સિદ્ધિ મેળવેલી છે. એટલે ધ્યાનથી મેળવી શકાતી ક્ષમતાઓ પ્રાપ્ત કરેલી છે. જ્યાં સુધી તમે એમનામાં ભેરવાઈ જતા નથી, ત્યાં સુધી તેઓ સારા છે. નહીં તો એવું થશે કે પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરવાનું તમારું અંતિમ ધ્યેય તમારા ખ્યાલ બહાર રહી જશે.

## (૧૩) નિરવ ખલેલરહીત શાંતિ

પ્રબુદ્ધતામાં ભીતરમાં શાંતિનો ભાવ એટલા તીવ્ર અને સ્પષ્ટ હોય છે કે તમારા પોતાના વિચારો પણ તમને ચલિત કરી શકતા નથી.

એમ નહીં વિચારતા કે પ્રબુદ્ધ ગુરુઓના મનમાં વિચારો જ હોતા નથી. એ તો એવું છે કે એમની ભીતરનો અવકાશ એટલો વિશાળ હોય છે કે મન એક નાનો સરખો નગણ્ય ભાગ બની રહે છે. તમારી બાબતમાં જો તમારું મન દસ એકર જેટલું વિશાળ હોય તો એ દસે એકર એક પ્રાણી સંગ્રહાલય જેવું છે. પ્રબુદ્ધ વ્યક્તિની બાબતમાં દસ એકરનો પ્રાણી સંગ્રહાલય તો હોય છે, પણ મનની વિશાળતા દસ લાખ એકર જેટલી થઇ જાય છે. દસ લાખ એકરમાંથી દસ એકરમાં ક્યાંક કોઇ હીલચાલ થતી હોય તો, તમે તેની શાંતિનો ભંગ કરી શકો કે ? ના ! એ નગણ્ય જેવું જ છે. એ વાસ્તવમાં નથી જ. એટલા માટે જ એક સાધારણ માણસને લાગે છે કે ''હું એટલે મારું આ શરીર પરંતુ પ્રબુદ્ધ હસ્તી માને છે કે, ''હું એટલે આ શરીર પણ ખરું.''

એવું નથી કે ''હું એટલે આ શરીર'' વિચાર લુપ્ત થાય એ છે, પણ એ વિચાર એટલો વિસ્તૃત થાય છે કે ''હું એટલે આ શરીર પણ'' એવો વિચાર પ્રસ્થાપિત થાય છે.

## (૧૪) પરમાનંદથી આગળ

'હંમેશા ઉત્કટ હોવું' એ પ્રબુદ્ધ ગુરુ નું લક્ષણ છે. તમે જ્યારે એ જુઓ છો, ત્યારે તમે તેને 'પરમાનંદ' અથવા 'પરમસુખ' તરીકે સમજો છો. પ્રામાણિકતાથી કહું તો, મને પોતાને હું એક પરમાનંદ પામેલ જુદી જ હસ્તી હોઉં એવું નથી લાગતું. મને એટલી જ ખબર છે કે કંઇક અસામાન્ય મારી ભીતરમાં હંમેશા ઘટતું જ રહે છે, જે ખૂબ જ તીવ્રતાથી અનુભવાય છે. વાસ્તવમાં તે પરમાનંદ પણ નથી. એ એક એવી ગુણવત્તા છે કે જેને વર્ણવી શકાતી નથી, કે જેને મનથી સમજી શકાતી નથી.

### (૧૫) અનુભવ, અનુભવકર્તા અને અનુભવાયેલ ની વિલીનતા

હાલ પૂરતું તમે ત્રણ સ્વતંત્ર બાબતો જુઓ છોઃ અનુભવ કરનાર, અનુભવ અને જે અનુભવાયું છે તે. દા.ત. તમે હમણાં આ પુસ્તક વાંચી રહ્યા છો તો તમે અનુભવ કરનાર છો એટલે કે વાંચક થયા. અનુભવ તો વાંચવાનો છે, અને જે અનુભવ થયો છે તે પુસ્તક છે. તમને જ્યારે પ્રબુદ્ધતા મળે છે, ત્યારે આ ત્રણેય અનુભવકર્તા, અનુભવ અને અનુભવાયેલ બાબત એક થઈ જાય છે. તમે માત્ર અનુભવકર્તા છો, તમને તમારો અનુભવ છે અને તમેજ અનુભવાયેલ છો !

## જીવન મુક્તિ

(૧) બ્રહ્માંડમાં ચાલી રહેલ ઉથલપાથલનો આનંદ આ શરીરમાં માણવો.

હાલમાં તમે એટલા પરિપક્વ નથી કે આ ઉથલપાથલ, આ બ્રહ્માંડને તમારા શરીરમાં જકડી શકો. તમારે આ અંધાધૂધવાળી સ્થિતિમાંથી વ્યવસ્થિત ગોઠવણ કરવી પડશે. કારણ કે આ બ્રહ્માંડ જેમ છે તેવી સ્થિતિમાં તેને સંભાળી નહીં શકો. આ છ ફૂટના તમારા દેહમાં એટલી પરિપક્વતા નથી કે તમે ઉથલપાથલને જેમ છે તેમ માણો અને આ બ્રહ્માંડનો જેમ છે તેવી પરિસ્થિતિમાં આનંદ અનુભવો.

શરીર, મન અને બુદ્ધિને જાગૃત અવસ્થામાં આ બ્રહ્માંડને જેમ છે તેમ માણવા માટે સુસંગત કરવું તેનું જ નામ છે જીવંત પ્રબુદ્ધતા.

આ માટે આ શરીર, મન અને મગજને તૈયાર કરવાની જરૂર છે. શરીરને નિત્યયોગા જેવી પદ્ધતિથી તૈયાર કરી શકાય છે.

મન એક સોફ્ટવેર જેવું છે. મન સચેત છે અને અચેત પણ છે. સચેત મનને શિક્ષણથી ખોટા ખ્યાલો દૂર કરીને સ્પષ્ટ અને સાચા ખ્યાલો આરોપીત કરીને સ્વચ્છ કરી શકાય છે. અચેત મનને મેડિટેશનની ટેકનીકોથી સ્વચ્છ કરી શકાય છે.

પરંતુ અંતતઃ સોફ્ટવેરમાં કાયમી બદલ થાય એ માટે હાર્ડવેરમાં પણ બદલાવ લાવવો જરૂરી છે. તમારા મસ્તિષ્કની રચનામાં બદલાવ આવે એ જરૂરી છે, જેથી કરીને તે જીવંત પ્રબુદ્ધતાનો આનંદ અનુભવી શકે અને ફેલાવી શકે. તમારા ગુરુના સ્પર્શથી, એમની પાસેથી મેળવેલ દીક્ષાથી આ બની શકે છે. દીક્ષા એટલે ગુરુ પાસેથી સીધી જ પ્રાપ્ત કરેલી શક્તિ જે મેળવ્યા પછી તમારા વ્યકિતત્વનો જુદા જુદા પાંસાઓ ખિલતા જશે, જાગૃત થવાનું શરૂ કરશે.

### (૨) સંઘર્ષમુકત જીવન જીવવું.

જીવંત પ્રબુદ્ધતાનો તમે પરણિત જીવન જીવો છો કે બ્રહ્મચર્ય પાળો છો, એની સાથે કોઈ સંબંધ નથી. એનો સંબંધ માત્ર એવું જીવન જીવવા સાથે છે, જ્યાં કોઈ વિસંવાદિતા, સંઘર્ષ નથી અને તમારી ક્રિયાઓ અને તમારું જ્ઞાન તમારી ઇચ્છાઓને અનુરૂપ છે.

### (૩) વિચારોની સંખ્યામાં ઘટાડો

કોઈપણ વાતની પરમ સીમામાં ના રહેવું, કોઇપણ ઉત્કટ લાગણીને વશ ના થવું. એને મધ્યમમાર્ગ/પંથ કહે છે. મધ્યમપંથમાં એકા એક તમને જણાશે એ કોઇપણ ક્રિયા કરતાં પહેલા મનમાં ઊભરાતા વિચારોની સંખ્યામાં ઘટાડો થયો છે. આ એવો સમયગાળો છે જેને

જીવંત પ્રબુદ્ધતા કહી શકાય. જ્યારે વિચારો પૂર્ણપણ બંધ થાય છે અને તમે તમારી ક્રિયાઓ કોઈપણ વિચારો વગર કરી શકો છો, ત્યારે તમે પ્રબુદ્ધ થઇ ગયા છો.

## (૪) ''મસ્તિષ્કના (યંત્રવત્ નહીં ચાલતા) ભાગને જાગૃત કરવું''

જયારે તમે 'સત્ત્વ' એટલે કે સકારાત્મક શક્તિમાં કેન્દ્રીત થાવ છો, ત્યારે તમને 'જીવ' એટલે કે 'સ્વ'નું સ્પષ્ટ જ્ઞાન થાય છે. તમને સ્પષ્ટપણે સમજાય છે જગતની સાથે મારો શું સંબંધ છે. 'સ્વ' અને જગતની સ્પષ્ટતા હોવાને લીધે જ તમે ઉગમસ્થાન, સ્ત્રોત સુધી એટલે કે ઇશ્વર સુધી પહોંચો છો.

આ સમજ જ તમને સ્પષ્ટતા આપશે. આ સ્પષ્ટતાજ આપોઆપ તમારા મસ્તિષ્કના બિન-યાંત્રિક ના ભાગોને જાગૃત કરશે. આ જાગૃતતા આવશે ત્યારે તમારા નિત્ય કર્મમાં ઉથલપાથલ સર્જાશે. તમારું નિત્ય કર્મ આપમેળે જ નવેસરથી ગોઠવાતું જશે. આ ક્રિયામાં માત્ર સહકાર આપો. આને જ હું જીવંત પ્રબુદ્ધતા કહું છું. તમારામાં જે જાગૃતતા આવી રહી છે, એની સાથે સહકાર કરવો એનો જ અર્થ અનુયાયી થવું અથવા જીવંત પ્રબુદ્ધતા.

## (૫) પરમ સત્યો પર આધારિત જીવન

જીવંત પ્રબુદ્ધતા સાચા અર્થમાં ત્યારે જ થાય, જ્યારે તમોને જે પરમ સત્યની જાણ થઈ છે, તે પ્રમાણે તમે જીવન જીવતા હો.

તમે સત્યનું આચરણ કરતા હો, એ અપેક્ષિત છે પરમ સત્યને અનુસરીને તમે જીવન જીવો એ જ પ્રબુદ્ધતા છે.

**જે જાગૃતતા આવી રહી છે, એની સાથે સહકાર કરવો એનો જ અર્થ જીવંત પ્રબુદ્ધતા.**

પ્રબુદ્ધતાનો અર્થ એ નથી કે તમે તમારા શરીરનો ત્યાગ કરો અને મરી જાવ. ના ! તમે પાંચે જ્ઞાનેંદ્રિયો સાથે જીવશો, પરંતુ પાંચે જ્ઞાનેદ્રિયોથી પર જઇને જીવશો. ફક્ત તમારા જીવનું કેન્દ્રસ્થાન બદલાય છે. તમારી ભીતરમાં જ જ્ઞાનબોધથી બદલાવો આવશે. આને જ હું જીવંત પ્રબુદ્ધતા કહું છું.

## અહંકાર વિરુદ્ધ પ્રબુદ્ધતા

તમારો અહંકાર એટલો પ્રબળ નથી કે તમારી પાસેથી 'તમારી પ્રબુદ્ધતા'ને અલગ કરી શકે. સમજી લો કે તમારો અહંકાર એટલો પ્રબળ નથી કે તમારી પ્રબુદ્ધતાને છીનવી શકે.

એવું વિચારવાનું બંધ કરો કે તમને અહંકાર છે. તમારો અહંકાર પણ એટલો મોટો નથી કે જેટલો તમે સમજો છો, તમે પોતાને જેટલા મોટા સમજો છો, તેટલા મોટા તમે ક્યારેય હોતા નથી. તેથી જ કહું છું કે, તમારો અહંકાર તમારી મુક્તિને લઈ જઈ શકે નહીં.

તમે વિશ્વાસ રાખો કે ન રાખો, અનુભવો કે ન અનુભવો, તમે જ શાશ્વત ચેતના છો.

તમારા તર્ક પણ એટલા સબળ નથી જેટલા તમે વિચારો છો. હું હંમેશા લોકોને કહું છું'' તમારું અજ્ઞાન એટલું પ્રબળ નથી કે પ્રબુદ્ધતાને તમારાથી દૂર કરી શકે.''તમારા અજ્ઞાન કે અહંકાર સાથે પણ તમે એટલા

**પ્રબુદ્ધતા મેળવવા માટે પોતાને અસ્તિત્વમાં ભેળવી દો.**

મોટા માણસ નથી, અને એ જ સત્ય છે !

## કૃપાદૃષ્ટિ અને આશીર્વાદ માટે માત્ર ગહન ઈચ્છા સિવાય વિશિષ્ય લાયકાત જરૂરી નથી

લોકો મને પૂછે છે ''શિષ્યની કોઇ લાયકાત હોય કે ન હોય  તો પણ જો ગુરુ ધારે તો એ શિષ્યને પ્રબુદ્ધતા અપાવી શકે ?''

પ્રબુદ્ધતા પામેલ ગુરુ કોઇપણ વ્યક્તિને માત્ર સ્પર્શથી અથવા સ્પર્શ પણ નહીં, માત્ર વિચારથી પ્રબુદ્ધતા આપી શકે છે. બીજા કશાની જરૂર નથી. એ કોઇને પણ પ્રબુદ્ધતા કરી શકે છે.

આ પૃથ્વી ઉપર મોટામાં મોટી ઘટના જો કોઈ હોય તો એ છે કે એક પ્રબુદ્ધતાના પામેલ વ્યક્તિ એક પ્રબુદ્ધતા પામેલ વ્યકિત પાસે બેસે અને પ્રબુદ્ધ બની જાય છે.

એક ગુરુ કોઇપણ વ્યક્તિમાં પ્રબુદ્ધ શારીરિક શાસ્ત્રનું સોફ્ટવેર સરળતાથી ડાઉનલોડ કરી શકે છે. જ્યારે તમે ગ્રહણ કરવા માટે સંપૂર્ણ રીતે ખુલ્લા હો છો, ત્યારે પ્રબુદ્ધતા પામેલ વ્યક્તિના શરીરની કાર્યપ્રણાલી તમારા શરીરમાં ગોઠવી શકાય. તમારા શરીરને એ જણાય છે કે એ જેવું છે એના કરતાં વધુ સારું થઇ શકે છે. તમારા શરીરની બાયો-મેમરી કેંન્દ્ર શીખે છે કે સારા અસ્તિત્વની શક્યતાઓ શામાં રહેલી છે.

ગૌતમ બુદ્ધના જીવનમાંથી એક વાર્તા :

*બુદ્ધને એકવાર પૂછવામાં આવ્યું ''તમે બધાને પ્રબુદ્ધતા કેમ નથી આપતા ? એણે કહ્યું 'ગામમાં જઈને પૂછો કે પ્રબુદ્ધતા કોને જોઈએ છે.  એમને મારી પાસે લઈ આવો અને હું એમને પ્રબુદ્ધતા આપીશ''*

*પેલાભાઇ આખો દિવસ ગામમાં ફર્યા અને પૂછ્યું કે પ્રબુદ્ધતા કોને જોઈએ છે. સાંજે નીચું મોઢું કરીને તે બુદ્ધ પાસે આવ્યા.*

*બુદ્ધે તેને પૂછ્યું ''શું થયું ? કોઈને પ્રબુદ્ધતા જોઈતી નથી કે શું ?*

*પેલા ભાઈ થોડા આનંદીત સ્વરે બોલ્યા ''ના, એવું નથી બે વ્યક્તિઓને પ્રબુદ્ધતા જોઈએ છે.''*

*બુદ્ધે જવાબ આપ્યો ''એમને તુરંત જ લઈ આવો. હું એમને હમણાં જ પ્રબુદ્ધતા આપીશ.''*

*પેલા ભાઇએ નીચા અવાજમાં જવાબ આપ્યો, 'ના, એમને અહીંયાં આવવું નથી જો તમે પ્રબુદ્ધતા ત્યાં મોકલી આપશો તો તેઓ તે લેશે.''*

કોઈને સાચા અર્થમાં મુક્તિ મેળવવી નથી. તેઓ એને એક સાધન બનાવવા માગે છે અથવા તેમના સજાવટના ખાનામાં રાખવા માગે છે. સમજી લો, ભગવાને તમને બંધનમાં રહેવાની પણ છૂટ આપેલી છે. પ્રબુદ્ધતા તમારા ઉપર ક્યારેય થોપી ન શકાય. જો થોપવામાં આવે તો પ્રબુદ્ધતા પણ બંધન થઈ જશે.

બે વાતો છે : પાત્રતા અને અભિલાષા

પ્રબુદ્ધતા મેળવવા માટે પાત્રતાની જરૂર પડતી નથી, પણ તીવ્ર ઇચ્છા, તીવ્ર અભિલાષા કે મારે પ્રબુદ્ધતા મેળવવી જ છે, 'હોવી જરૂરી' છે.

એક વાત સ્પષ્ટપણે જાણી લો, મને પણ તમારી જેમ જ અસ્તિત્વનો સ્વીકાર ન કરવો, પોતાના ઉપર વિશ્વાસ ન હોવો, જેવી બધી જ સમસ્યાઓ હતી. હું એટલું જ કહી શકું કે પ્રબુદ્ધતા માટે વિશેષ પાત્રતાની કોઈજ આવશ્યકતા નથી. કોઈને પણ પ્રબુદ્ધતા મેળવવા માટે વિશેષ પાત્રતાની જરૂર નથી.

પ્રબુદ્ધતા મેળવવા માટે પોતાને અસ્તિત્વમાં ભેળવી દો. તમને જે પ્રાપ્ત થાય છે અને તમે જે ભેળવી દો છો, આ બે બાબતો એક સરખી નથી. તમે તમારું જીવન અર્પી દો, તો પણ એ પ્રયત્ન અથવા એનું મૂલ્ય એક લોટરીની ટિકિટ ખરીદવા જેટલું જ છે.

પ્રબુદ્ધતા મળ્યા પછી તમને સમજાશે કે આ બધું જ અસ્તિત્વના આશીર્વાદ અને ભવ્યતા સિવાય બીજું કશું જ નથી. તમારામાં આવતો બદલાવ એટલો મોટો, એટલો શ્રેષ્ઠ હશે કે તમે વિચાર પણ નહીં કરી શકો કે આ બદલાવ માટે તમને કેમ પસંદ કરવામાં આવ્યા છે, તમારા ઉપર આ કૃપાદષ્ટિ કેમ વરસાવવામાં આવી છે! કોઈ લાયકાતની આવશ્યકતા નથી, પરંતુ પ્રબુદ્ધતા પામવાની તીવ્રેચ્છા હોવી અને તલપ હોવી જરૂરી છે. પરિપૂર્ણતા એ હંમેશા એક પુરસ્કાર હોય છે. પુરસ્કાર મેળવવા માટે, હું પાત્ર છું કે નહીં એવી કોઈ ગણતરી થતી નથી.

સ્વામી રામકૃષ્ના કહેતા હતા ''માનો કે તમે ગરીબાઈમાં જીવી રહ્યા છો અને અન્ન અને વસ્ત્ર વગર મરવા જેવા થઇ ગયા છો, પણ ક્યાંકથી તમને ખબર છે કે નજીકની રૂમમાં ઘણું બધું દ્રવ્ય તિજોરીમાં બંધ કરીને રાખવામાં આવેલું છે. અને તમે એ લઈ લો, તો પણ કોઈને તેની ખબર પડે તેમ નથી, તો હવે તમે શાંતિથી સૂઇ શકશો ? કાં તો તમે એ રૂમનો દરવાજો ખોલવાનો પ્રયત્ન કરશો અથવા એને તોડી નાંખશો. જ્યાં સુધી એ દ્રવ્ય તમારા કબજામાં ના આવે, ત્યાં સુધી તમે સુઇ શકશો નહીં.

**આ પૃથ્વી ઉપર પ્રબુદ્ધતા પામેલ ગુરુઓ છે. ત્યાં સુધી આ પૃથ્વીનો વિનાશ શક્ય નથી!**

એ જ રીતે, તમારે જાણી લેવું જોઇએ કે હાલ તમે આધ્યાત્મિકતાની દ્રષ્ટિથી ગરીબ છો. તમારે સમજવું જોઇશે કે તમારી અંદર એક ઓરડી છે, જેમાં ઘણું દ્રવ્ય છે, પણ એ તાળા-કૂંચિમાં બંધ છે. એ જ્ઞાન, એ મનોવૃત્તિ, એ ઉત્કટતા, એ મનઃસ્થિતિ મૂળભૂત આવશ્યકતા છે. આ સાથે તમે કરેલો શોધના પ્રયત્નો તમારું સંપૂર્ણ જીવન જ બદલી નાંખશે.

તમારા સમર્પણમાં જ તમને પ્રબુદ્ધતા તરફ દોરી જવાની તાકાત છે.

વાસ્તવમાં, પ્રબુદ્ધતા, વ્યવહારમાં રસોઇ કરવા જેવું છે. કાંઈક ઉમેરવું પડે અને કાંઈક ઓછું કરવું પડે, જે ઉમેરવાનું છે તે છે તમારી પામવાની ઉત્કટ ઇચ્છા. જે અનાવશ્યક છે, જેમ કે અસ્વસ્થતા વગેરે તે સ્વાભાવિક રીતે નીકળી જશે અને પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્ત થશે !

## પ્રબુદ્ધ સમાજ

વેદકાળમાં ભારતમાં સંમગ્ર જીવન, સંમગ્ર સમાજ પ્રબુદ્ધતા ઉપર આધારિત હતો, જ્યાં ૭૦ ટકા લોકો પ્રબુદ્ધતા પામેલા હતા અને બાકીના ૩૦ ટકા લોકો પ્રબુદ્ધતા મેળવવાની શોધમાં હતા, તે માટે પ્રયત્નશીલ હતા.

કલા, વિજ્ઞાન, શિક્ષણજીવનની પદ્ધતિ અને મુક્તિ પામવાના જીવનના બધા જ પાસાઓ, દરેક ક્રિયાઓ પ્રબુદ્ધતાનો અનુભવ કરવાના એક જ ધ્યેય તરફ દોરી

**તમારા સમર્પણમાં જ તમને પ્રબુદ્ધતા તરફ દોરી જવાની તાકાત છે.**

જતાં હતાં. શાસ્ત્રીય નૃત્યો જેવાં કે ભરતનાટ્યમ્, શાસ્ત્રીય કંઠ અને વાદ્ય સંગીત, પરંપરાગત મંદિરોનું વાસ્તુશાસ્ત્ર અને શિલ્પકલા, શાસ્ત્રીય ચિત્રકલા અને કલાના બીજા બધા જ આવિષ્કારો, ભાષાનું શાસ્ત્ર જેવું કે સંસ્કૃત, જ્યોતિષશાસ્ત્ર અને વાસ્તુશાસ્ત્ર શિક્ષણની એકમેવ ગુરુકુલ પદ્ધતિ, પરંપરાગત ઉત્સવો જન્મથી માંડીને લગ્ન અને મૃત્યુ સુધીના, જીવનના બધા જ પાસાંઓની બધી જ ક્રિયાઓ એટલે મહાત્માઓએ દર્શાવેલી પ્રબુદ્ધતાની પરિભાષા હતી. પ્રબુદ્ધતા તરફ લઈ જતી ક્રિયાઓ હતી અને પ્રબુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરવાની રીત હતી.

## પરમશક્તિ કે જે સનાતન છે

આ પૃથ્વી ઉપર પ્રબુદ્ધતા જેવો બીજો કોઇ અનુભવ ન હોઈ શકે. કોઈ તત્ત્વજ્ઞાન, કોઈ પધ્ધતિ કોઈ સિધ્ધાંત, કોઈ વિચારસરણી એક પેઢી કરતા વધારે સમય ટકતા નથી, ફેલાતા નથી, જો એના પાયામાં પ્રબુદ્ધતા પરિકલ્પના ના હોય અથવા તો જેનો પ્રચાર, પ્રસાર કોઇ પ્રબુદ્ધતા પામેલ વ્યક્તિ દ્વારા કરવામાં ન આવ્યો હોય.

પ્રાચીન ભારતમાં જુદા-જુદા સમયે ૩૦૦૦થીય વધુ રાજાઓ રાજ્ય કરતાં હતા. એવું એકપણ રાજ્ય કે રાજા નહોતો જેને કોઇ પ્રબુદ્ધતા પામેલ ગુરુ માર્ગદર્શન કરતા ના હોય. આજે પણ જો તમે દક્ષિણ ભારતના ગામોમાં જશો, તો પથ્થરમાંથી બનાવેલ વિશાળ મંદિરો ઊભેલા જોશો. જે બંધાવવા પાછળ કોઈ પ્રબુદ્ધતા પામેલા ગુરુ રહેલા છે. પરંતુ એ જ અરસામાં એ જ રાજાઓએ પોતાના માટે બનાવેલા રાજમહેલો અત્યારે અસ્તિત્વમાં નથી.

સમજી લો, એ જ રાજા અને એ જ સ્થપતિ કે, જેણે પરમશક્તિને સંગ્રહીત કરવા માટે મંદિરો બાંધ્યા, તેમણે જ રાજાને રહેવા માટે મહેલ પણ બાંધ્યા હતા. કદાચ કોઈ એવું વિચારી શકે છે કે રાજાએ પોતાના મહેલ માટે વધુ સારી સાધનસામગ્રી વાપરી હશે ! પરંતુ આજે તમે જોઇ શકો છો કે મંદિરો આજે પણ અસ્તિત્વમાં છે, જ્યારે રાજમહેલો સમય જતા અદ્રશ્ય થઇ ગયા છે.

મારા પોતાના ગામ, તિરૂવન્નામલાઇમાં, જે દક્ષિણ ભારતમાં છે, જ્યાં મારો જન્મ થયો અને હું મોટો થયો, ત્યાં એક મંદિર છે, જેનું બાંધકામ ૨૫ એકર જેટલું છે. એ જ રાજાએ બાંધેલો રાજમહેલ અસ્તિત્વમાં નથી. ફક્ત ખંડિચેર છે. પણ એણે જ બાંધેલું મંદિર અસ્તિત્વમાં છે, કારણ કે પ્રબુદ્ધતા પામેલ ગુરુની શક્તિઓમાં તેમાં વસેલી છે.

## માનવીની મોટામાં મોટી સેવા - પ્રબુદ્ધતાના વિજ્ઞાનને જીવંત રાખવું

મોટામાં મોટી કોઈ સેવા જો તમે કરી શકો, તમારા જીવનનો કોઇ સારામાં સારો ઉપયોગ જો તમે કોઇ કરી શકો, તો તે એ છે કે પ્રબુદ્ધતાનું વિજ્ઞાન આ પૃથ્વી ઉપર જીવંત રાખો. આપણે ખડકેલા અણુ શાસ્ત્રોના ભંડારો, ઓછાં થતાં જંગલો, ખનીજો અને નૈસર્ગિક સંસાધનો, છતાંય આ પૃથ્વી આજે જીવંત છે એનું કારણ પ્રબુદ્ધતા પામેલ ગુરુઓની હાજરી જ છે. જ્યાં સુધી આ પૃથ્વી ઉપર પ્રબુદ્ધતા પામેલ ગુરુઓ છે. ત્યાં સુધી આ પૃથ્વીનો વિનાશ શક્ય નથી!

## પ્રબુદ્ધ થવા માટેના દસ મુખ્ય કારણો

(૧) **ચિંતા ન કરો, આનંદી રહો !**

સ્વયંસ્ફૂર્ત સર્જનાત્મકતાની અભિવ્યક્તિમાં ચોક્કસ સફળતા છે.

(૨) **તીવ્રતાથી જીવનનો આનંદ માણો!**

જીવનમાં પ્રત્યેક ક્ષણ શુદ્ધ ઉત્સાહપૂર્વક આનંદથી માણો!

(૩) **બધામાં મંગળ જુવો!**

જીવનમાં જે કોઈ થશે તે મંગળ જ થશે!

(૪) **'હંમેશા ખરૂં' એ જ સૈદ્ધાંતિક આયોજન!**

સંબંધો, વ્યવહાર કે જીવન-હંમેશા ખરા નિર્ણયો કરો!

(૫) **પ્રત્યેક પળે અંતિમ અનુભવ!**

જીવનને બધી દિશામાં ફૂલવા ફાલવા દો!

(૬) **અધ્યયન નહીં, જીવનમાં ઉતારો!**

વિજ્ઞાન, કલા, ધર્મ, વ્યવહાર કે રસોઈ બધું જ પરમ શક્તિમાંથી મેળવો!

(૭) **લાલચ નહીં, ભયમુક્ત રહો!**

મેળવવા કે ગુમાવવા જેવું કશું જ નથી-તમને જે જોઈએ તે હમણાં જ અને અહીંયાં જ પ્રાપ્ત કરો!

(૮) **પકડ-મુક્ત થાવ સૌથી ઝડપી ગિયર!**

મન ઉપર કાબૂ મેળવો, મનનાં બંધનોમાંથી હંમેશ મુક્ત થાવ!

(૯) **ભગવાન બનો!**

તમારી નિયતિના સ્વામી થાવ. તમારી વાસ્તવિકતા ઊભી કરો!

(૧૦) **અવકાશ, સમય અને મનથી આગળ નીકળો!**

અનંત દિવ્ય આનંદના ખોળામાં આનંદ માણો!

તમે જ સાશ્વત આનંદ છો – નિત્યાનંદા

# પરમાનંદમય જીવનના માર્ગો

- ધ્યાન શા માટે કરવું ?
- નિત્યધ્યાન - પરમાનંદ પ્રેરક ધ્યાન
- નિત્ય યોગ શરીર, મન અને મનાતીત બાબતો માટે
- નિત્યાનંદ માટેની આઠ ક્રિયાઓ

# ધ્યાન શા માટે કરવું ?

હવેનાં ચાર પ્રકરણોમાં તેમજ તે પછીના ધ્યાન પ્રયુક્તિ વિશેના ભાગમાં આપણે અગાઉ વાર્તાલાપ કર્યો છે, તે સત્યોની અનુભૂતિ થાય એવા માર્ગો દર્શાવ્યા છે. અત્યાર સુધીમાં આપને બૌદ્ધિક રીતે એ તો ખ્યાલ આવી જ ગયો છે કે શું કરવાની જરૂર છે અને કેમ.

હવે આપણે સમજી એ કે આ કેવી રીતે કરવું ? બધું જ જ્ઞાન સૈદ્ધાંતિક બની રહે જો આપણે એનો વાસ્તવમાં અનુભવ ન કરી શકીએ તો.

## જીવનનું સાચુ ધ્યેય શું છે ?

આપણા જીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય શું છે ? વધારે કમાવવું ? ચિરતરુણ, નિરોગી અને સુંદર રહેવું ? વધુ સારા અને ચિરકાલીન સંબંધો કેળવવા ? આપણામાંથી બધા જ પરમાનંદનો અનુભવ કરવા માગીએ છીએ. આપણે જુદી જુદી રીતે તે મેળવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. પરંતુ આપણામાંથી ૯૯ ટકા લોકોને એ ખબર જ નથી હોતી કે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ એ આપણું લક્ષ્ય છે. આપણે વિશ્વભરમાં બધે જે આનંદને શોધતા ફરીએ છીએ તે ખરેખર આપણા અંતરાત્મામાં જ છે, એ ખરેખર શોધાય એની જ રાહ જૂએ છે.

*એક નાનકડી વાર્તા :*

*એકવાર સંધ્યાકાળે એક ભાઈ એમના આંગણામાં કંઇક શોધવાનો ખૂબ પ્રયત્ન કરી રહ્યા હતા. એમની પત્નીએ પૂછ્યું કે શું શોધો છો ? એણે જવાબ આપ્યો કે એની એક સુવર્ણમુદ્રા પડી ગઇ છે. એની પત્ની પણ શોધખોળમાં જોડાઇ ગઇ થોડીવારમાં બીજા લોકો પણ જોડાયા અને લગભગ બધા જ પાડોશીઓ એ સુવર્ણમુદ્રાની શોધમાં પડ્યા.*

*અચાનક એક પાડોશીએ પેલા ભાઈને પૂછ્યું; કઇ જગ્યાએ તમારું નાણું પડી ગયું, હજી સુધી આપણને જડતું કેમ નથી ? પેલા ભાઈ બોલ્યા, ઓહ મારું નાણું તો ઘરમાં ખોવાયું. શોધકામ કરનારા બધા ગુસ્સે થઈ ગયા. અને એમણે પૂછ્યું તો પછી આપણે અહીંયાં કેમ શોધી રહ્યા છીએ ?*

*પેલા ભાઇ કહે છે 'મારી મુશ્કેલી એ છે કે મારા ઘરમાં દિવાબત્તી નથી એટલે અજવાળું નથી એટલે આ રસ્તાના દિવાના અજવાળામાં મેં શોધવાની શરૂઆત કરી.*

આપણા જીવનમાં પણ આપણે આ જ કરીએ છીએ. આપણી મૂંઝવણોનો ઉકેલ ખોટી જગ્યાએ શોધવામાં આપણે પ્રવીણ છીએ.

પરમાનંદનો અનુભવ કરવા માટે આપણે પૈસા, તાકાત, પરસ્પર સંબંધો, આદર્શો બધાનો આધાર લઇએ છીએ પણ આંતરમુખ થઈ તે શોધવાનો પ્રયત્ન નથી કરતા.

## પરમાનંદ શું છે ?

જીવનમાં દરેક વ્યક્તિ ક્યારેક તો પરમસુખની લાગણીનો અનુભવ કરે છે. પરંતુ તે માટે કાંઈક કારણ હોય છે આ સુખની લાગણી હંમેશા માટે રહેતી નથી. તે ક્ષણિક હોય છે અને જ્યારે પરિસ્થિતિ બદલાય ત્યારે ફરીવાર દુઃખ અનુભવાય છે.

જે સુખની લાગણી કોઈ પણ કારણ વગર અનુભવાય. જેનો ક્યારેય હાશ ન થતો હોય એ જ સુખ સાચું છે. અવિનાશી છે. આને જ આપણે પરમાનંદ કહી શકીએ. આવો આનંદ પોતાના સિવાયનાં કોઇ પણ બાહરી પરિબળો ઉપર આધારિત નથી.

આનંદ શબ્દનો અર્થ જ એ છે કે એવી લાગણી કે જેમાં ઘટાડો ન થઇ શકે, જે નષ્ટ ન થઇ શકે. આનંદનું ભાષાંતર સુખ એવું ન થઇ શકે. તમને જાણીને આશ્ચર્ય થશે એનો સીધો સાદો અર્થ એ જ છે કે એવી લાગણી જેમાં ઘટાડો ન થઇ શકે, જે નષ્ટ ન થઇ શકે. પરમાનંદ એક એવી લાગણી છે કે જેમાં કોઈપણ કારણસર ઘટાડો થતો નથી.

## ધ્યાન શું છે ?

### સભાનતા વધારવાની પ્રયુક્તિ

કોઇપણ તંત્ર, કોઈપણ કાર્યપદ્ધતિ, જેનાથી તમારી સભાનતામાં વધારો થાય એ ધ્યાન છે.

ધ્યાન એટલે શ્વાસોચ્છ્વાસની સામાન્ય ક્રિયા પણ હોઈ શકે. સામાન્ય નામસ્મરણ હોઈ શકે કે પછી સ્વસ્થબેસવાનું પણ હોઈ શકે.

ઝેન પરંપરામાં સ્વસ્થ બેસેવું એ જ ધ્યાન છે.તમને એમ થશે કે આ તો બહુ સહેલી વસ્તુ છે પરંતુ હકીકતમાં સ્વસ્થ બેસવું એ જ ધ્યાનનો અઘરો પ્રકાર છે. કોઈપણ ક્રિયા ધ્યાન હોઈ શકે જો એનાથી તમારી સભાનતામાં વધારો થાય.

### વર્તમાનમાં ઉત્કટ પરમાનંદની અનુભૂતિ

પરમાનંદનો અનુભવ કરતા હો એ ક્ષણ એટલે ધ્યાન. જે પળોમાં તમે સંપૂર્ણ મનઃશાંતિ અનુભવતા હો તે પળોમાં તમે ધ્યાનમાં જ છો.

જીવનની એ ક્ષણો યાદ કરો જ્યારે તમને બધું જ ખૂબ સુંદર લાગે, કદાચ એ ડુંગરાઓની પાછળથી ઉગતો સૂર્ય હોઇ શકે કે પછી પહેલીવાર સાંભળેલી સંગીતની ધૂન હોય, અચાનક જ આપ સ્તબ્ધ થઈ જાવ છો, નિઃશબ્દ નિર્વિચાર જાગૃતતા માં રહો છો. એ સૌંદર્યના સાક્ષાત્કારમાં આપ બીજો કોઈ વિચાર જ નથી કરી શકતા. તમે ફક્ત શાંત, સ્વસ્થ થઈ જાવ છો. તમારી જાતને તમે એ સૌંદર્યમાં વિસારી દો છો. આ ક્ષણ એ જ ધ્યાન છે.

થોડીક પળોમાં તમારો આંતરિક ગણગણાટ જાગૃત થાય છે અને તમે કહો છો ''કેટલો સુંદર સૂર્યોદય છે.'' જે ક્ષણે તમે આ શબ્દો ઉચ્ચારો છો, તમારું ધ્યાન તૂટી ગયેલું હોય છે. તમે કાં તો વિચાર કરી શકો અથવા ધ્યાન ધરી શકો. બન્ને વસ્તુ એક સાથે કરવી શક્ય નથી. ધ્યાન એક અનુભૂતિ છે જેમાં તમે વર્તમાન ક્ષણ માણો છો, કોઇપણ હીચકિચાટ વગર.

## ધ્યાન કરતા થવાનો સાચો માર્ગ કયો ?

સૌ પ્રથમ તો નિષ્ઠા રાખો, તમારા મનના દરવાજા ખુલ્લા રાખો, નવાનવા પ્રયોગો ખુલ્લા મને કરો અને દરેક ક્રિયા ઉત્સાહપૂર્વક કરો.

આ બધા માટે ઝેન પરંપરામાં એક સારી શબ્દપ્રણાલીછે.'' નવા નિશાળિયા જેવું મન રાખો.'' અર્થાત્ જીવનમાં આવતી દરેક વસ્તુને અને દરેક વિષયને નવી દષ્ટિથી જુઓ જેથી જીવનમાં ઉત્સાહ અને રોચકતા આવશે.

બીજી વાત એ છે કે આશાવાદી બનો. તમારા માટે પરમાનંદ એ સહજતાથી પ્રાપ્ત થાય એવું લક્ષ્ય છે, ધ્યાનનું તંત્ર તમને ન ખબર હોય તો પણ.

એકવાર એક ભાઈ સાક્ષાત્કારી મહાન ગુરુ રમણ મહર્ષિને મળ્યા અને પૂછ્યું ''હે ભગવાન, હું આધ્યાત્મિક જીવન જીવવા માટે યોગ્યતા ધરાવુ છું ?''

''તમે જીવો છો ને ?''

પેલા ભાઈ ચમક્યા અને બોલ્યા ''હા ચોક્કસ,''
ભગવાન બોલ્યા ''બસ ત્યારે આટલું પુરતું છે. આધ્યાત્મિકતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આટલી યોગ્યતા પૂરતી છે.''

**ઊંચા સ્તરની સભાનતા એ માત્ર માનવ માટે જ શક્ય છે.**

માનવજીવનનું ધ્યેય જ સાક્ષાત્કાર જીવનમુક્તિ છે. જીવનમુક્ત થવાની શક્યતા કુંડલિની શક્તિમાં છે, દરેક માનવીના અંતરમાં છુપાયેલી એ એક અસામાન્ય ક્ષમતા છે. જો આ ક્ષમતાને જાગૃત કરવામાં આવે તો તે આપને સભાનતાના અસ્તિત્વના જુદા જ સ્તરે લઇ જશે.

ઉંચા સ્તરની સભાનતામાં જવું એ માત્ર માનવ માટે જ શક્ય છે. પશુ તે ન કરી શકે. એ સાક્ષાત્કારી ન થઇ શકે, સભાનતા કે જાગૃતતા ન બદલી શકે.

ત્રીજી વાત, રમતિયાળ બનો. ધ્યાન એક મોટું સાહસ છે, ધ્યાન બાબતે ગંભીર થવું એટલે તો ધ્યાનનો અર્થ જ ન સમજવા જેવું છે. ધ્યાન માણો, એનો ઉત્સવ મનાવો.

ચોથી વાત, ધીરજ રાખો. ધ્યાન ધરવાનું ચાલુ કરો કે તુરંત પરિણામની ચિંતામાં ન સરી પડો.

*એક નાની વાર્તા :*

*ત્રણ વાંદરા હતા એમને એક પાકી રસાળ કેરી મળી. બધા વાંદરાઓની જેમ થોડીવાર તો એ કેરી માટે ઝઘડ્યા, પછી કોણ જાણે એમને સમજાયું, અને બુદ્ધિ જાગી.*

*કેરી ખાવાને બદલે એમણે આંબો વાવવાનું નક્કી કર્યું. એમને સમજાયું કે કેરીનો ગોટલો ફુટશે, મોટું ઝાડ થશે અને ત્રણેયને જરૂરિયાત કરતા પણ વધારે કેરી મળશે.*

**આપણી બધી જ શારીરિક અને માનસિક બિમારીનું મૂળ સ્વપ્નાવસ્થામાં છે.** *ત્રણ વાંદરાઓએ આંબાના ઝાડની સંભાળ રાખવાનું કામ વહેંચી લીધું. પહેલા વાંદરાએ કહ્યું, હું છોડને રોજ પાણી પાઈશ. બીજો વાંદરો કહે 'હું જમીનને ફળદ્રુપ રાખીશ, ખાતર નાખીશ અને છોડ મોટો થાય એની કાળજી રાખીશ.' ત્રીજો વાંદરો કહે 'હું છોડનું કાળજીપૂર્વક રક્ષણ કરીશ, ખરાબ હવામાન તેમજ બીજાં પ્રાણીઓથી એની રક્ષા કરીશ.'*

*એક મહિનો થઇ ગયો, બીજો થયો, ત્રીજો થયો પણ જમીનમાંથી કોઇ છોડ ઊગતો દેખાય જ નહીં. ત્રણેય વાંદરાઓએ તત્કાળ એક બેઠક કરી અને આ વિષયની ચર્ચા કરી.*

*પહેલા વાંદરાએ જાહેર કર્યું કે નક્કી થયા પ્રમાણે હું છોડને રોજ પાણી નાખતો હતો. બીજાએ કહ્યું કે નક્કી થયા પ્રમાણે હું ખાતર નાખતો રહ્યો અને જમીનની દેખભાળ કરતો રહ્યો. ત્રીજો વાંદરો કહે નક્કી થયા પ્રમાણે હું ગોટલાની બરાબર કાળજી રાખતો હતો. એટલું જ નહીં પણ રોજેરોજ હું ગોટલો બહાર કાઢીને એને અંકુર આવ્યા છે કે નહીં તે પણ બરાબર જોતો હતો !*

તાત્કાલિક પરિણામોના લોભમાં આપણે પ્રક્રિયા જ પૂરી થવા દેતા નથી. તમે પોતે જ પ્રક્રિયાને રૂંધો છો.

પાંચમી વાત : એકાન્તને માણો.

પોતાને અંતર્મુખ થવાની એક તક આપો. જ્યારે ધ્યાન એ તમારું અવિભાજ્ય અંગ થશે ત્યારે પરમાનંદ સ્વાભાવિક રીતે ખીલશે.

## ધ્યાન શા માટે ?

આપણા જીવનમાં આપણે ત્રણ અવસ્થા કાયમ




અનુભવીએ છીએ; જાગૃત અવસ્થા, સ્વપ્નાવસ્થા અને સુષુપ્તાવસ્થા પરંતુ એક ચોથી અવસ્થા છે જેનો આપણે અનુભવ કર્યો નથી. આ અવસ્થાને ''તુરીયા' કહે છે. આ અવસ્થામાં અસ્તિત્વ પ્રત્યેની સભાનતા તો રહે છે પણ મનમાં વિચારો રહેતા નથી. જેને આપણે વિચાર વગરની સભાનતા કહી શકીએ. ઘણા ઓછા લોકો પોતાના જીવનમાં આ અવસ્થાનો અનુભવ કરે છે કેટલાક લોકો થોડીક ક્ષણો માટે આનો અનુભવ કરે છે અને વળી પાછા પોતાની જાગૃત અવસ્થામાં સરકી જાય છે.

જો તમને અચાનક કોઈ આઘાત પહોંચે અથવા તો આપ નિસર્ગના સાંનિધ્યમાં, સંપૂર્ણ મુક્ત રીતે શાંતિથી બેઠા હો, ત્યારે શક્ય છે કે થોડીક ક્ષણો માટે આપ આવી વિચારો વગરની સભાનતાની અવસ્થાનો અનુભવ કરો છો. તમારી ઓળખ જીવિત હોય, તમારા અસ્તિત્વ પ્રત્યેની સભાનતા જીવિત હોય પણ મનમાં કોઇ વિચારો ન હોય. આ ચોથી અવસ્થાને આપણે ''તુરિયા'' એવું કહીએ છીએ.

આપણી બધી જ શારીરિક અને માનસિક બિમારીઓનું મૂળ સ્વાપ્નાવસ્થામાં રહેલું છે. સ્વપ્નાવસ્થા જાગૃત અવસ્થા અને સુષુપ્તા અવસ્થામાં પગપેસારો કરતી જાય છે, તેમનો ઢાંકપિછોડો કરતી જાય છે. સ્વપ્નાવસ્થાનું જાગ્રત અવસ્થામાં પ્રવેશવું, એને આપણે દિવાસ્વપ્ન કહીએ છીએ. આ અવસ્થામાં આપણે ક્યાંય કલ્પિત વાતો અથવા અનંત વસ્તુઓનો વિચાર કરીએ છીએ જે આપણે કરવા ઇચ્છતા હોઇએ છીએ. જે સ્વપ્નાવસ્થા સુષુપ્તાવસ્થામાં પ્રવેશ કરે તો તેને આપણે બગડેલી ઊંઘએમ કહીએ છીએ.

રાતદિવસ આ સ્વપ્નાવસ્થા આપણને અસ્વસ્થ કરે છે. જ્યારે આપણી સુષુપ્તાવસ્થામાં ખલેલ પહોંચે છે ત્યારે હઠીલી શિથિલતા, અને અનિદ્રા જેવી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે.

જ્યારે આપણી જાગ્રત અવસ્થામાં સ્વપ્નો ખલેલ પહોંચાડે ત્યારે આપણે દિવાસ્વપ્નો જોતા થઈએ અને આપણી આસપાસના વિશ્વ પ્રત્યે ઓછા સજાગ રહીએ છીએ. સ્વપ્નાવસ્થા જેટલી વધારે જાગ્રત અવસ્થામાં પ્રવેશે તેટલી વધારે આપણે સભાનતા ગુમાવીએ છીએ.

આપણે માનવ શરીર ભલે ધારણ કર્યું હોય તો પણ આપણે ખરેખર માનવીય વ્યવહાર નથી કરતા. આપણી સભાનતામાં ઘટાડો થવાથી આપણે લીધેલા નિર્ણયોની બાબતમાં આપણે સજાગ નહીં રહીએ, આપણે કેવા શબ્દપ્રયોગ કરવા એ બાબતે આપણે સજાગ નહીં રહીએ. આપણા અંતરમાં શું ચાલી રહ્યું છે એની આપણને જાણ નહીં રહે. એ તો એવું થયું કે આપણે જે ઘરમાં રહીએ છીએ તે ઘરમાં શું ચાલી રહ્યું છે તેની આપણને જાણ નથી.

તમે પૂછો છો કે મારે ધ્યાન શા માટે ધરવું જોઇએ ? ધ્યાનની એટલા માટે જરૂર છે કે એથી તમારી જાગૃત અવસ્થામાં તેમજ સુષુપ્ત અવસ્થામાં સંપૂર્ણ સભાનતા કેળવી શકાય. તમારી જાગૃત અને સુષુપ્તાવસ્થામાં સ્વપ્નાવસ્થા પ્રવેશ કરે તેના બદલે ધ્યાનથી તુરિયાવસ્થા પ્રવેશ કરે અને પરમાનંદનો અનુભવ કરાવે.

ધ્યાનનો ઉદ્દેશ આ ચોથી તુરીયાવસ્થાનો અનુભવ કમસે કમ એકવાર તો કરાવવો જ એ છે. એકવાર આપણે આ ચોથી અવસ્થાનો અનુભવ કરીએ પછી તેનો પ્રભાવ આપણે જાગૃત અને સુષુપ્તાવસ્થામાં વધુને વધુ પાડી શકીએ.

જો આપણી જાગૃત અને સુષુપ્તાવસ્થા ચોથી અવસ્થાના (તુરિયાના) સંપૂર્ણ પ્રભાવમાં આવી જાય તો તેને આપણે કહીએ છીએ ''જીવનમુક્તિ'' અથવા "Living Enlightenment"

## ધ્યાન ના લાભ

### શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

તમારામાં શારીરિક, માનસિક, ઊર્મિલ અને આધ્યાત્મિક ફેરફારો કરવાની તાકાત ધ્યાનમાં રહેલી છે. જરા જુઓઃ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એટલે ખાધેલું ચાવવું અને એ અન્નને તમારા શરીરનો અંશ બનાવવું, માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે બધા વિચારોને અને સમસ્યાઓને પચાવવાં અને એક સ્પષ્ટ ઉકેલ શોધી કાઢવો. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, સંઘર્ષ વગર જીવવું આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય એટલે સદ્‌વિચારો પ્રાપ્ત કરવા ઊર્જા પ્રાપ્ત કરવી અને તે આત્મસાત કરીને મુક્ત જીવન જીવવું.

આ ત્રણે પ્રકારનું સ્વાસ્થ્ય હોવું એટલે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ

હોવું. ધ્યાનની મદદથી તમે તમારો રક્તદાબ નિયંત્રિત કરી શકો છો; રક્તશર્કરા નિયંત્રિત કરી શકો છો અને તમારા શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારી શકો છો. હઠીલા રોગો જેવા ચામડીના રોગો, અસ્થમા, અને સાંધાના દુખાવા પણ ધ્યાનની મદદથી મટાડી શકાય છે.

ધ્યાનની ઉપચારશક્તિમાંથી કોઈ રોગ બાકાત રહી શકે તેમ નથી.

## માનસિક સ્વાસ્થ્ય - બુદ્ધિચાતુર્યનું જાગૃત થવું અને અંતઃસ્ફૂરણાનું વિકસિત થવું

માનસિક દૃષ્ટિથી, ધ્યાન વડે વિચારોની સ્પષ્ટતામાં વધારો થાય. એકાગ્રતા વધારવા માટે અને સ્મરણશક્તિ વધારવા માટે ધ્યાન એક સર્વસંમત ઉપચાર છે અને તેથી વિશેષ એટલે ધ્યાન તમને બુધ્ધિથી સમજશક્તિમાં અને સમજશક્તિથી અંતઃસ્ફૂરણા તરફ દોરી જશે.

ધ્યાનપ્રક્રિયામાં તમે મનથી પર અસ્તિત્વની અનુભૂતિ કરો છો. અસ્તિત્વની કોઈ નિયમાવલી નથી. તમારી સંપૂર્ણ ક્ષમતાની તપાસ કરવા માટે તમે મુક્ત છો માટે જ ધ્યાનપ્રક્રિયાથી તમને જણાશે કે તમારા આસપાસના વાતાવરણ સાથે તમારો સુમેળ સધાયેલો છે, નવા સંજોગો સાથે તમે મેળ સાધી શકો છો. તમારામાં રહેલી સ્વયં પ્રેરણાને તમે નવેસરથી અનુભવશો.

## સ્વયોમપચાર કરાવતા (Self Healing) વિચારો

તમે શારીરિક દૃષ્ટિથી તંદુરસ્ત ભલે હો. એનો અર્થ એમ થતો નથી કે તમે સંપૂર્ણતઃ સ્વસ્થ છો. મારા લાખ્ખો લોકોને મળવાના અનુભવમાંથી હું કહી શકું છું કે નવ્વાણું ટકા લોકો કે જેઓ સ્વયમોપચારની રીત પોતાના જીવનમાં આત્મસાત કરી શક્યા નથી તેઓ પોતાનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પણ જાળવી શકતા નથી. હું જ્યારે સ્વયમોપચારની સ્પષ્ટતા સંબંધી વાત કરું છું, જ્યારે પણ હતાશા તમારી ચેતના ઉપર હાવી થવાના પ્રયત્ન કરે. ત્યારે પોતાને હતાશાની અવસ્થામાંથી બહાર કાઢવાની સમજની વાત કરું છું.

એકાદ વરસ પહેલાં મેં એક નાનો સંશોધનાત્મક અભ્યાસ કર્યો. મેં એક સમુદાયમાં એવા લોકોને પસંદ કર્યા કે જેમણે ધ્યાનના કેટલાક વર્ગો કરેલા હતા અને જેમણે આધ્યાત્મિકતાનો થોડો અભ્યાસ કરેલો હતો. મેં એમને ૨૦ મિનિટ માટે સંપાદન કર્યા વગર જે મનમાં આવે તે લખવાનું કહ્યું. મેં બીજો એક સમુદાય પસંદ કર્યો કે જે લોકોને ક્યારેય આધ્યાત્મિકતાનો કોઇ પરિચય થયો ન હતો. એમને પણ ૨૦ મિનિટ માટે સંપાદન કર્યા વગર જે મનમાં આવે તે લખવાનું કહ્યું. મારા અભ્યાસનાં તારણો આશ્ચર્યકારક હતા.

જે સમુદાયનો પરિચય આધ્યાત્મિકતા સાથે થયો ન હતો, તેમણે લખેલા ૧૦૦ વિચારોમાંથી ૮૦ ટકાથી વધારે વિચારો તેમને વધુ ને વધુ હતાશા તરફ દોરી જનારા હતા. ફક્ત ૨૦ વિચારો એવા જણાયા કે જે તેમને હતાશામાંથી બહાર કાઢી શકે. જે સ્વયમોપચાર તરીકે કામ કરે. પરંતુ એ સમુદાયના જેનો પરિચય ધ્યાન અને અધ્યાત્મ સાથે થયેલો હતો. તેમના વિચારોમાં જણાઈ આવ્યું કે ૬૦ ટકાથી ઉપરના વિચારો સ્વયમોપચારકારક હતા. ૪૦ ટકા જ વિચારો હતાશા તરફ દોરે એવા હતા. ધ્યાનનો આ પ્રભાવ છે. ધ્યાન તમને બધી રીતે સ્વસ્થ બનાવે છે.

## હતાશાને મહાત કરવા માટે જ્ઞાનના શસ્ત્રો

સત્યના જ્ઞાનને હું જ્ઞાનનું શસ્ત્ર કહું છું અથવા શાસ્ત્રનું શસ્ત્ર કહું છું.

શાસ્ત્ર એટલે જ સત્ય અને જ્ઞાન, શાસ્ત્ર-શસ્ત્ર એટલે જ જ્ઞાનનું શસ્ત્ર. જ્ઞાન એ સત્યનું એવું શસ્ત્ર છે જે તમારી હતાશાનો નાશ કરી શકે. જ્ઞાનરૂપી શસ્ત્રો તમારી પાસે જેટલા વધારે હશે તેટલી હતાશા તમારાથી ડરશે. તમારી પાસે જો મોટી સેના હશે તો સ્વાભાવિક રીતે તમારી દુશ મન સેના તમારા પર આક્રમણ કરતા ગભરાશે. એ જ પ્રમાણે તમે સ્વયમોપચારના વિચારો જેટલા ભેગા કરશો, જ્ઞાનના શસ્ત્રો ભેગા કરશો તેટલી હતાશા તમારી પાસે ફરકવામાં ગભરાશે.

## મુક્તિ

ધ્યાન વડે તમે તમારું જીવન વધુ સારી રીતે જીવી શકશો, તમારા વિચારોની સ્પષ્ટતા અને ઉત્કટતા સાથે. તમે વધુ સચેત હશો, વધુ સર્જનશીલ હશો. આંતરિક દષ્ટિથી તમે ખૂબ અને ખલેલરહીત શાંતિ અનુભવશો.

હવે તમે કર્તા નહીં રહો, તમે માત્ર નિરીક્ષક બની જશો. ધ્યાનનું રહસ્ય આ જ છે. તમે નિરીક્ષક બની જાવ છો. તમારી પોતાની ક્રિયાઓના અને ઉમંગોના તમે જ સાક્ષી બની જાવ છો.

એકવાર એક વાત તમારા ધ્યાનમાં આવી જાય કે આ જે કોઈ ક્રિયા કરે છે તે હું નથી, આ જે ક્રોધિત થાય છે, દુ:ખી થાય છે, નિરાશ થાય છે તે હું નથી ત્યારે તમે સંપૂર્ણ મુક્તિનો અનુભવ કરશો. ધ્યાનથી આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય. આ જ ખરી મુક્તિ છે.

**જ્ઞાન એ સત્યનું એવું શસ્ત્ર છે જે તમારી હતાશાનો નાશ કરી શકે.**

આપણું સંપૂર્ણ જીવન આપણે મુક્તિની શોધમાં રહીએ છીએ. એ આપણને મળે કે ના મળે પણ આપણામાંથી દરેક જણ મુક્તિની શોધમાં છે. આપણે એવું માની બેઠા છીએ કે મારી મુક્તિનો આધાર બીજાઓ છે હવે તમારા ધ્યાનમાં આવશે કે કોઇ બીજી વ્યક્તિનો તમારી મુક્તિ સાથે સંબંધ નથી.

## પ્રેમ અને આનંદ તે પણ કોઇ કારણ વગર

ધ્યાનના માધ્યમથી પહેલી જ વાર તમારા ખ્યાલમાં આવશે કે કોઇ કારણ વગર પ્રેમ કરવો એટલે શું ?

પહેલી જ વાર કાંઈક પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે કાંઈક આપવું નહીં પડે. તમે પ્રેમ કરતા થશો કારણ કે તમારી પાસે આપવા માટે ઘણું છે. જેવી રીતે એક વાદળું પૃથ્વી પર વરસે છે તેમ તમે વિશ્વ પર પ્રેમની વર્ષા કરશો, એક ફૂલની જેમ તમારી સુગંધ ચારે દિશામાં ફેલાવશો. તમારામાં પ્રેમભાવ એટલો બધો ઉભરાતો હશે કે તમે સહુને પ્રેમ કરશો.

## કામ એજ રમત

જરા આ કરી જુવો. તમે જે કાંઈ કરો તે સભાનતાથી કરો.જમતા હોવ તો સભાનતાથી જમો. વધારાનો સમય આપવાની જરૂર નથી. વાસ્તવમાં તમને ઓછો સમય

**ધ્યાનના માધ્યમથી પહેલી જ વાર તમારા ખ્યાલમાં આવશે કે કોઇ કારણ વગર પ્રેમ કરવો એટલે શું ?**

જોઈશે કારણ કે જ્યારે તમો સભાન અવસ્થામાં ખાઓ છો ત્યારે તમે એટલું જ ખાશો કે જેટલું તમારા શરીર માટે આવશ્યક છે. અવિચારીપણે ગળા સુધી અન્ન ઠોંસશો નહીં.

જાગરૂકતામાં જ્ઞાનનો ભંડાર છે. જાગરૂકતાથી એવા ચમત્કાર કરી શકો કે જેનો વિચાર પણ ન કર્યા હોય. જાગરૂકતા એ તમારા આયોજનમાં અવરોધ સમી નથી. તે તો પૂરક છે. એનાથી તમારા આયોજનની ક્ષમતા વધે છે.

તમે જ્યારે જાગૃત અવસ્થામાં હો છો ત્યારે 'હું' પણું રહેતું નથી. જાગૃત અવસ્થામાં તમારો ગર્વ-અહંકાર લોપ પામે છે. જ્યારે ગર્વ-અભિમાનનો ભાવ હાજર હોય ત્યારે જાગૃત અવસ્થા શક્ય નથી. નિરહંકારમાં જ જીવનમુક્તિ છે.

જ્યારે તમે જાગૃત હશો ત્યારે યથાયોગ્ય કામ કરશો અને તમારી ક્ષમતાઓનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરશો. જેથી દિવસના અંતમાં તમે એટલા જ ઉત્સાહી હશો જેટલા સવારે હતા. તમે જોશો કે તમને થકાવટ આવે છે તે કામને કારણે નહીં, એનો સબંધ તમારા મન સાથે છે. મનોવૃત્તિ સાથે છે. ધ્યાનની પૂરી પ્રક્રિયામાં જ એ છે કે તમારા મનને એવું કેળવો કે તે કાર્ય પ્રેરિત ના હોય, જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ એતો દિવ્યતાની રમત છે, એમ માનો.

## ધ્યાન ક્યારે કરવું ?

બીજો પ્રશ્ન છે ધ્યાન ક્યારે કરવું. આ હંમેશા એક વિવાદનો વિષય રહેલો છે. બધા તરૂણો વિચારે છે કે એ તો હું મોટી ઉંમરે કરીશ કે જ્યારે હું મારું જીવન પૂર્ણતઃ જીવી ગયો હોઈશ અને મારી પાસે કરવા જેવું બીજું કાંઈ પણ બાકી નહીં હોય. બધા વૃધ્ધો વિચારે છે કે આ તો મારે મારી તરૂણાઇમાં કરવું જોઈતું હતું કે જ્યારે હું ઉત્સાહી હતો, મારામાં તાકાત હતી.

એટલે કે પ્રશ્ન એટલો જ નથી કે દિવસમાં કેટલો સમય ધ્યાન ધરવું, એ પણ છે કે ધ્યાનકરવાનુ ચાલુ કરવાનો નિર્ણય ક્યારે લેવો? જરા સમજો, ધ્યાન એ દરેક વ્યક્તિની મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. આમાં કોઇ વિકલ્પ નથી. આ એક પાયાની જરૂરિયાત જ છે.

## ધ્યાન ના પ્રકારો

ધ્યાનના ત્રણ પ્રકાર છે.

તમારા જીવનમાં સત્યને ઉજાગર કરવું, સભાનતા લાવવી એ પહેલો પ્રકાર.

આ ધ્યાન દિવસના ચોવીસે કલાક રહેવું જોઇએ. શ્વસનક્રિયાને લગતી ટેકનીક જેવી કે વિપશ્યના અથવા એવી પ્રક્રિયા જે તમારી સભાનતાને વર્તમાનની ક્ષણમાં કેન્દ્રિત કરે તે બધા આ પહેલા પ્રકારમાં આવે. આ તમારા નિત્યકર્મનો ભાગ નથી. એ તો તમારા નિત્યકર્મની ગુણવત્તા બની રહેવી જોઈએ.

તમે લખતા હો, વાંચતા હો, રાંધતા હો કે પછી ચર્ચા વિચારણા કરતા હો, આ ધ્યાનાવસ્થા તો બધી જ ક્રિયાઓમાં સાથે સાથે ચાલુ રહેવી જોઇએ અંદર ભૂગર્ભમાં વહેતા પ્રવાહની જેમ.

ધ્યાનાવસ્થાના બીજા પ્રકારની પ્રક્રિયામાં તમારે કોઈ

વિશિષ્ટ સમય આપવો પડે. જેમ કે સવારનો એક કલાક કે સાંજનો એક કલાક કે પછી તમારી સગવડ અનુસાર બીજો કોઈ સમય.

મહામંત્રનું ધ્યાન કે જેમાં તમે થોડી મિનિટ માટે ગુંજન કરો છો ને પછી થોડી મિનિટ સાક્ષી રહો છો. તેને આ પ્રકારનું એક ઉદાહરણ ગણી શકાય. 'નિત્ય ધ્યાન' એ પણ આ જ પ્રકારનું એક ઉદાહરણ છે. કારણ કે દિવસમાં સુનિશ્ચિત સમય માટે તે રોજ કરવામાં આવે છે.

ત્રીજા પ્રકારની ધ્યાનપ્રક્રિયામાં ફક્ત તે ટેકનીક યાદ કરવી તે પણ પૂરતું છે.

આનાં ઉદાહરણો છે સનાતન સત્યોના મહાકાવ્યો. જ્યારે તમો પ્રગલ્ભાવસ્થામાં હો ત્યારે તમારે બીજી કોઈ ટેકનીકની આવશ્યકતા નથી. આખો દિવસ અથવા સુનિશ્ચિત સમયે એવું કરવાની જરૂર નથી.

માત્ર આ સત્યોને યાદ કરવાથી જ તમે ઉન્નત અવસ્થામાં પહોંચી જશો. આ ત્રીજો પ્રકાર છે. જેના ઉદાહરણો ઝેન કોયડાઓ(Zen Koans)માં મળે છે. આ અગાધ સત્ય છે જે સંક્ષિપ્તમાં લખવામાં આવે છે. આ સત્યોને યાદ કરવાથી માત્ર, તમે સત્યના અવકાશમાં પહોંચી જશો.

ઉપનિષદોમાં એક સુંદર વાર્તા છે. જેમાં એક શિષ્ય ગુરુ પાસે આવે છે અને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની રીત કઈ એમ પૂછે છે.

ગુરુ માત્ર એટલું જ કહે છે; તત્ત્વમસિ, તત્ત્વમસિ, તત્ત્વમસિ.

તું જ એ છે, તું જ એ છે, તું જ એ છે;તું જ એ સત્ય છે.

અને વાર્તા એવું કહે છે કે તે શિષ્યને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું.

આ ખૂબ વિચિત્ર જ લાગે છે. ગુરુએ કેટલાક શબ્દોનો પુનરોચ્ચાર કર્યો અને અચાનક શિષ્ય આત્મજ્ઞાની થઇ ગયો. આ કેવી રીતે શક્ય છે ? આ અવિશ્વસનીય લાગે છે. પરંતુ ખરેખર એ એવું નથી. તમે જો પહેલાં બે પ્રકારની રીત અપનાવી હોય, એટલે કે ચોવીસ કલાક ધ્યાન કરવાની ટેકનીક અને નિશ્ચિત સમયે રોજ ધ્યાન કરવાની ટેકનીક, તો તેમાંથી ઉદ્‌ભવતી પ્રગલ્ભતા જ તમને સત્યાર્થનો પ્રકાશ આપશે, ગુરુના મોઢે એ શબ્દો સાંભળવાની સાથે જ.

## વાસ્તવિકતા એક સ્વપ્ન સમાન

તમે વિચારતા હશો, 'એવું તે કેમ થતું હશે કે હરરોજ હું ઊંઘમાંથી જાગૃત અવસ્થામાં આવું છું ત્યારે મને એ રોજ પરિચિત જગત દેખાય છે. પરંતુ રોજ રાત્રે જ્યારે હું સ્વપ્નાવસ્થામાં જઉ છું ત્યારે એક એ જ વિશ્વ દેખાતું નથી. તો પછી આને માપદંડ ગણી શકાય ? આપણે એવું કહી શકીએ કે જાગૃત અવસ્થામાં દેખાતું વિશ્વ સત્ય છે, હકીકત છે ?

આપણે એક રાત્રિના સપનાનું પૃથક્કરણ કરીએ ઉદાહરણાર્થ, આપણે એવું કહીએ કે તમે ૧૪ મીએ રાત્રે સુવા માટે ગયા અને ૧૫મી તારીખે સવારે તમે જાગી ગયા. તમે લગભગ દસ કલાક સુતા. મને ખાતરી છે કે તમારામાંથી ઘણા બધા લોકોએ રાત્રિના સ્વપ્નામાં તમારા જીવનના દસથી વીસ વરસની ઘટનાઓ નિહાળી હશે, માત્ર દસ કલાકમાં જ.

કદાચ એ સ્વપ્નની શરૂઆત તમારા કોલેજના દિવસોમાં થતી હશે અને ધીમે ધીમે ક્રમશઃ તમારા વિવાહ સુધી, તમારી પુત્રપ્રાપ્તિ સુધી, એના વિવાહ સુધી એમ વધતા રહેશો. આ રીતે તમે તમારા જીવનના ૨૦ વરસ માત્ર એક રાત્રિના સ્વપ્નામાં જ જીવી જશો. આવો અનુભવ જો તમને એકાદવાર પણ થયો હોય તો હું હમણાં જે વિષય પ્રસ્તુત કરવા જઈ રહ્યો છું તે તમને બરાબર સમજાશે.

જુઓ, નિદ્રામાં આપણે સ્વપ્નાવસ્થા અને સુષુપ્તાવસ્થામાંથી પસાર થઈએ છીએ. શક્ય છે કે તમે અડધા કલાક માટે સુષુપ્તાવસ્થામાં રહો છો અને પછી સ્વપ્નાવસ્થામાં સરકી જઈ કેટલાંક સ્વપ્નો જુઓ છો. વળી પાછા સુષુપ્તાવસ્થામાં આવો છો અને વીસેક મિનિટ પછી ફરી સ્વપ્નાવસ્થામાં આવો છો આ રીતે તમે સ્વપ્નાવસ્થામાં સુષુપ્તાવસ્થા અને સુષુપ્તાવસ્થામાંથી સ્વપ્નાવસ્થામાં ફર્યા જ કરો છો.

સમજી લો કે એક રાત્રિમાં તમે તમારા જીવનનાં વીસ વર્ષ જીવી ગયા છો. એવાં સ્વપ્ન જુઓ છો તમારા સ્વપ્નના પહેલા પ્રસંગમાં તમે કોલેજમાં છો બીજા પ્રસંગમાં જ્યારે તમે સુષુપ્તાવસ્થામાંથી સ્વપ્નાવસ્થામાં પાછા આવો છો ત્યારે તમારા લગ્ન થતા હોય છે. અને સ્વપ્નના ત્રીજા પ્રસંગમાં તમને એક દીકરો હોય છે. શક્ય છે કે ચોથા પ્રસંગમાં તમે તમારા દીકરાનો વિવાહ જોશો.

એક મહત્ત્વની વાત સમજી લેવા જેવી છે તે એ કે જ્યારે તમે સુષુપ્તાવસ્થામાં હોવો છો, અને વળી પાછા સ્વપ્નાવસ્થામાં પ્રવેશ કરો છો અને આ ક્રમ દોહરાતો રહે છે ત્યારે જુદા જુદા પ્રસંગોમાં તમે તમારી સ્વપ્નાવસ્થામાં પણ તે જ વિશ્વને નિહાળો છે. હું ખરૂં કહું છું ને ? ક્યારેક ક્યારેક સ્વપ્નાવસ્થામાં પણ આપણને એ જ દુનિયા દેખાય છે.

સમજી લો, આ એક ગહન મુદ્દો છે, એક ખૂબ જ આંતરિક સમજ છે. જો તમે આ મુદ્દો પકડી શકો તો તમારા મનમાં વિષયની સ્પષ્ટતા થશે જેથી જીવન તરફ જોવાની રીતમાં, જીવનના સંદર્ભમાં વિચારવાની વાતમાં ક્રાંતિ આવશે.

કલ્પના કરો કે એક માણસ સ્વપ્ન જોઇ રહ્યો છે. સપનામાં એ જીવે છે કે વાઘ તેની પાછળ પડ્યો છે, એ બુમરાણ કરે છે ''ઓહ, એક વાઘ મારી પાછળ પડ્યો છે, મને બચાવો, મને બચાવો ! એનાં પત્ની તેની પાસે જ સૂતેલાં હોય છે. તે જાગી જાય છે અને જુએ છે તેના પતિ બુમરાણ કરી રહ્યા છે. પત્ની વિમાસણમાં છે 'મારે શું કરવું ?' એણે પતિને એટલું જ કહેવાની જરૂર છે, '' જરા જાગી જાઓ' પરંતુ તેના બદલે એ પતિને હથિયાર આપે કે જેનાથી તે પેલા સ્વપ્નમાંના વાઘને મારી શકે. એથી શું થશે ?

પેલા ભાઈ કદાચ પોતાને જ મારશે અથવા પેલા બહેનને મારશે. જગાડવા સિવાયનું બીજો કોઈપણ ઉત્તર શોધવાનો પ્રયત્ન વધારે મુશ્કેલી ઊભી કરશે, વધારે સમસ્યાઓ ઊભી કરશે. પતિએ તો માત્ર જાગી જવાની જરૂર છે.

તમે જો આ પાયાની વાતો સમજો તો તમને જણાશે કે તમારી નિર્ણય કરવાની પદ્ધતિમાં આમૂલાગ્ર પરિવર્તન આવી ગયું છે. તમને જ્ઞાનબોધ થાય છે. તમે જે રીતે વિચારો છો, જે રીતે નિર્ણય લો છો, જે રીતે તમારી સમસ્યાઓનો ઉકેલ શોધો છો તે બધામાં જ પરિવર્તન આવશે. તમે સાચા ઉકેલો મેળવવા તરફ અગળ વધશો.

તમે જ્યારે સ્વપ્નાવસ્થામાં હો ત્યારે દસ કલાકમાં તો તમે વીસ વરસનું જીવન જીવી લો છો. તમે સુપ્તાવસ્થામાંથી સ્વપ્નાવસ્થામાં ઘણીવાર આવી જાવ છો, જ્યારે જ્યારે સ્વપ્નાવસ્થામાં પાછા આવો છો ત્યારે

તમારા પહેલાંના સ્વપ્ન સાથે કોઈ સંબંધ હોતો નથી પણ તમારું વિશ્વ તો એ જ રહે છે. એટલે તમારે એ સ્પષ્ટ સમજી લેવાની જરૂર છે કે તે જ વિશ્વ ફરીવાર સ્વપ્નાવસ્થામાં આવવાથી દેખાતું હોય તો પણ તે વિશ્વ એ વાસ્તવ નથી. જ્યારે ક્યારે તમે જાગૃત અવસ્થામાં આવો છો ત્યારે જ તમને ખ્યાલ આવે છે કે દસ કલાકમાંતમે વીસ વરસનો ગાળો પસાર કર્યો છે.

એવી જ રીતે તમે જ્યારે આ જાગૃતસ્વપ્ન કે જેમાં તમે હાલ જીવી રહ્યો છે તેમાંથી જાગી જાઓ છો, ત્યારે અચાનક તમને ખ્યાલ આવશે કે આ નેવું વર્ષનું આયુષ્ય કેટલાક કલાકોનું સ્વપ્ન માત્ર છે. જાગૃત અવસ્થામાં વિતતું આ જીવન માત્ર એક દીર્ઘ સ્વપ્ન છે.

જ્યારે તમે સ્વપ્ન જોતા હશો ત્યારે તે પરિસ્થિતિને જ તમે વાસ્તવ માનશો. જ્યારે જે અવસ્થામાં હશો ત્યારે તે સમયની વાસ્તવિકતા હશે. આનું બીજું કોઈ પરિમાણ નથી.  સ્વપ્નાવસ્થામાં તમને ક્યારેય નહીં લાગે કે આ સપનું છે. ખરેખર તો તમે વિચાર જ નહીં કરી શકો કે આ એક સપનું છે. જ્યારે સ્વપ્નાવસ્થામાંથી બહાર આવો ત્યારે જ લાગશે કે આ તો સપનું છે. પરંતુ જ્યાં સુધી સપનામાં હશો ત્યાંસુધી તો એ સ્વપ્ન છે એવું લાગશે જ નહીં.

સ્વપ્નાવસ્થામાં તમને તમારા વાસ્તવિક જીવનની યાદ આવે તો પણ તે તમને સ્વપ્ન લાગશે. વાસ્તવિક જીવનમાં સ્વપ્ન યાદ આવે તો પણ એ તમને સ્વપ્ન જ લાગશે. એટલે કે તમે કઇ જાતનાં કંપનો અનુભવો છો તે જ આધાર છે. વાસ્તવિકતા શું છે અને સ્વપ્ન શું છે એના માટે બીજો કોઈ આધાર નથી.

આ જીવિત જાગૃત અવસ્થા એક બીજું દીર્ઘ સ્વપ્ન હોઈ શકે એ વાતની જાણ થવાથી, એ વાતને સમજવાથી તમારું ધ્યાન, તમારી ચેતના કેંદ્રિત થશે, અંતિમ સત્ય તરફ મૂળભૂત ચૈતન્ય તરફ. જ્યારે તમે આ જાગૃત અવસ્થાના તરંગોની ફ્રીકવન્સી ની પાર જશે ત્યારે તમને આ જીવન એક સ્વપ્ન સમાન જ લાગશે.

આધ્યાત્મિકતા તરફ આ પહેલું પગથિયું છે. માનસિક ક્રાંતિનું આ પહેલું પગથિયું છે.

ફરી ફરી વાર તમારી પીડાઓ તમને એ વાતની જાણ કરે છે તમે વાસ્તવિકતામાં નથી જીવી રહ્યા.

ઘણીવાર મને એક બીજો પ્રશ્ન પૂછવામાંઆવે છે'' આ વિશ્વ હું જોઈ રહ્યો છું. એટલું જ નહીં પરંતુ મારી આજુબાજુ ફરતા બધા જ લોકો એ જ વિશ્વ જુએ છે, તો પછી આ બધું એક સ્વપ્ન છે એમ કેવી રીતે કહી શકાય?''

જરા સમજો, સપનામાં તમે કોઈ શહેરમાં ગયા છો, અને એ સપનામાં તમારી સાથે તમારું પૂરું કુટુંબ છે, એમને પણ એ જ શહેર દેખાશે, કારણ કે તે કુટુંબીજનો પણ તમારા મનના જ આવિષ્કાર છે એટલે કે તમારી આજુબાજુના લોકો એ જ દશ્ય જોતા હોય કે જે તમે જુઓ છો. એનો અર્થ એ નથી કે તે વાસ્તવિકતા છે. તમારી આજુબાજુના લોકો પણ એ જ દશ્યની મૂર્ત કલ્પના હોઈ શકે.

અંતિમ સત્ય એ છે કે જે વસ્તુ તમારા સ્વપ્નને સાકાર કરે છે તે જ વસ્તુ આ જાગૃત વિશ્વને સાકાર કરે છે.

જો તમારું લક્ષ્ય આ વસ્તુ ઉપર કેન્દ્રિત રહેશે તો સ્વાભાવિક છે કે આંતરિક રૂઝાવાની પ્રક્રિયા થશે નહીં. જો તમારું લક્ષ્ય આ વસ્તુ ઉપરાંત ચેતના ઉપર પણ સરખી રીતે રહેતું હોય તો એવા જીવનને હું નીરોગી

જીવન, સંતુલિત જીવન કહી શકું. તમારા જીવનમાં શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા હશે. તમારું જીવન ધબકતું થશે.

જો તમારું લક્ષ્ય માત્ર ચેતના ઉપર જ કેન્દ્રિત થયું હોય, આ વિશ્વના અસ્તિત્વ માટે કારણભૂત વસ્તુ ઉપર ન હોય તો એવી અવસ્થાને હું ''Living Enlightment'' અર્થાત જીવનમુક્તિ કહું છું.

તમને જીવનમુક્તિ જોઇએ કે નહીં, તમને આત્માનુભૂતિ જોઇએ છે કે નહીં એ બાબત ગૌણ છે. જો તમારું લક્ષ્ય આત્માનુભૂતિ તરફ આપવામાં આવે, સત્ય તરફ વાળવામાં આવે, કેન્દ્ર તરફ વાળવામાં આવે તો અચાનક જ તમને એ અનુભવ થશે કે આંતરિક રૂઝાવ થઈ રહ્યો છે.

ઉદાહરણ, જો તમે કોઈ મુશ્કેલીનો સામનો કરતા હોઈ, હતોત્સાહી થયા હોય અને તમને એવું સ્પષ્ટ સમજાય, સભાનતાથી એવું લાગે કે આ બધું એક સ્વપ્ન છે. તમે સંપૂર્ણ વિશ્રાંત થઇ જશો, તમને આત્મસંતોષ થતો જણાશે આ આંતરિક રૂઝાવને જ હું ધ્યાન કહું છું. તમારામાં આવતી આ વિશ્રાંત, સભાન અવસ્થાને જ હું 'સતોરી'(Satori) કહું છું જે સમાધિઅવસ્થાની પહેલી ઝાંખી છે.

તમે જે જોઇ રહ્યા છો તે તમે વિચારો છો તેવુ વાસ્તવિક ન પણ હોય એવી સાદી સમજ સાથેનો મૂળભૂત મનોદૃષ્ટિનો બદલાવ કે માનસિક ક્રાંતિ તમારામાં જબરદસ્ત આંતરિક રુઝ(Inner Healing) લાવી શકે અને ઊંચી વિશ્રાંત સભાનતા કે જાગૃતતા પણ લાવી શકે.

## ધ્યાનના સંદર્ભમાં થયેલ વૈજ્ઞાનિક સંશોધનની ઝલક

ધ્યાનમાં રહેલી પ્રચંડ શક્તિની ઓળખ હમણાં હમણાં જ વિજ્ઞાનને થઈ રહી છે જેથી શરીર-મન સંબંધોનું માળખું જ બદલાઇ જશે. ધ્યાનથી થતા ફાયદા અગણિત છે અને સર્વસ્પર્શી છે, શારીરિક હોય કે માનસિક હોય, ભાવાત્મક હોય કે પછી આધ્યાત્મિક હોય. ધ્યાન તમારા જીવનની મૂળ ગુણવત્તાને આમ જ બદલી શકે છે.

## મગજની કાર્યશક્તિમાં વધારો

હમણાં હમણાં સુધી એવો ખ્યાલ હતો કે માણસના મગજમાં રહેલ મજ્જાતંતુઓનું ઘડતર નાનપણમાં જ થાય છે અને પછી તે બદલાતું નથી એટલે કે મગજની વૃદ્ધિ જીવનમાં વહેલા જ બંધ થઈ જાય છે. હવે વૈજ્ઞાનિકો એવા નિષ્કર્ષ પર આવી રહ્યા છે કે મગજનો વિકાસ એટલે મજ્જાતંતુઓની વૃદ્ધિ જીવનભર નિરંતર થતી રહે છે. આને તે 'ન્યૂરો પ્લાસ્ટીસીટી' કહે છે.

એક દિવસ, વિસ્કોન્સીન વિશ્વવિદ્યાલય દ્વારા ધ્યાનની મગજ ઉપર થતી અસર એ વિષય ઉપર કરેલા સંશોધન વિષયે વાંચ્યું (વોશિંગ્ટન પોસ્ટ ૩-૧-૨૦૦૫) વરસો સુધી ધ્યાન કરનારા તિબેટના સાધુઓના સંદર્ભમાં આ સંશોધનઅભ્યાસ કરવામાં આવ્યો, કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ કે જેઓ હમણાં હમણાં જ ધ્યાનની ક્રિયા શીખ્યા હતા અને ધ્યાન કરતા હતા તેમને પણ આવરી લેવામાં આવ્યા. એવા નિષ્કર્ષ પર આવ્યા કે તિબેટના ધ્યાન કરતા સાધુઓ નવા વિદ્યાર્થીઓ કરતા વધુ સચેત હતા, એમના મગજની ક્રિયાઓ વધુ તેજ અને ઘણી વધારે સુનિયોજિત અને સુગ્રથિત હતી. એટલું જ નહીં પણ મગજનો એ ભાગ જે સુખાનંદ, સકારાત્મક વિચાર

અને ભાવનાઓ સાથે સંકળાયેલો છે તે પણ સાધુઓ માં ખૂબ કાર્યશીલ જણાઈ આવે છે.

સંશોધનકર્તાઓને એક વધુ મહત્ત્વની વાત એ જણાઇ કે વિદ્યાર્થીઓ કરતાં ધ્યાન કરતા સાધુઓના મગજની ક્રિયાઓ ધ્યાન કરતા પહેલા પણ વધુ ઉત્કટ અને સુનિયોજિત હતી. એનો અર્થ એ કે ધ્યાનથી કાયમી લાભ થાય છે. ધ્યાનથી તમારા મગજના જ્ઞાનતંતુઓની કામ કરવાની રીત જ બદલાઈ જશે.

અમેરિકામાં ઘણા વિશ્વવિદ્યાલયો જેવાં કે યેલ, હાર્વર્ડ અને એમઆઇટીએ ધ્યાનની અસર કેવી થાય છે તેનો અભ્યાસ કર્યો છે.

'મેગ્નેટીક રેઝોનન્સ ઇમેજીંગ'(MRI) જેવી પરીક્ષણ પદ્ધતિથી એવું પુરવાર થયું છે કે ધ્યાન દ્વારા ચેતના અને મનની એકાગ્રતાને નિયંત્રિત કરનાર ભાગનો વિકાસ થાય છે. ધ્યાન દ્વારા જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયા અને ભાવાત્મક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય છે.

સંશોધનકર્તાઓએ જાણ્યું કે રક્તવાહિનીઓ પહોળી થાય છે, પૂરક માળખામાં વધારો થાય છે અને એમાં વધારે શાખાઓ અને જોડાણો થાય છે.

## ધ્યાન વિરુદ્ધ નિદ્રા

બીજું એક સંશોધનકાર્ય કેન્ટકી વિશ્વવિદ્યાલયમાં કરવામાં આવ્યું. માણસને ઊંઘ આવતી હોય તો તેની સંવેદનશીલતા પર શું અસર થાય છે એનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. એક જૂથને પડદા તરફ તાકીને જોવાનું કહેવામાં આવ્યું. જ્યારે પડદા પર કોઇ ચિત્ર દેખાય કે તરત જ એમણે એક બટન દબાવવાનું હતું. સામાન્યતઃ જે વ્યક્તિની ઊંઘ પૂરી ના થઇ હોય તે વ્યક્તિને પડદા પરના ચિત્રને પ્રતિક્રિયા આપવામાં વધુ સમય લાગે છે જેની ઊંઘ બરાબર થઇ હોય તેવી વ્યક્તિની સરખામણીમાં. ક્યારેક તો ઊંઘ પૂરી ના થઈ હોય એવી વ્યક્તિ પડદા પર આવેલ ચિત્રને જોતી જ નથી.

સંશોધનકર્તાઓએ ભાગ લેનાર વ્યક્તિઓની બે વાર તપાસ કરી- ચાલીસ મિનિટની ઊંઘ, ધ્યાન, વાંચન કે એવી કોઈ સામાન્ય ક્રિયા પહેલાં અને પછી.

એમના ધ્યાનમાં એવું આવ્યું કે ચાલીસ મિનિટના ધ્યાન પછી બધા જ ભાગ લેનારાઓની પ્રતિક્રિયામાં સૌથી વધારે સુધારો આવ્યો, જો કે એમાંથી કોઈ નિયમીત ધ્યાન કરનારા ન હતા તો પણ વાસ્તવમાં સંપૂર્ણ રાત્રી ઉજાગરો કર્યા પછી પણ તેમની પ્રતિક્રિયા બહુ સારી હતી.

## એકાગ્રતામાં અને પ્રતિક્રિયામાં સુધારો

ધ્યાનની ગ્રહણશક્તિ અને પ્રતિક્રિયા ઉપર શું અસર થાય છે તે જાણવા માટે ઘણાં અધ્યયનો હાથ ધરવામાં આવ્યા છે.

બે અધ્યયન 'લીવરપૂલ જહોન મૂર્સ વિશ્વવિદ્યાલય, લીવરપૂલ, ઇંગ્લેન્ડ'માં કરવામાં આવ્યા. એક અધ્યયનમાં ભાગ લેનારાઓને કેટલીક લીટીઓમાં જુદા જુદા અક્ષર લખીને આપ્યા હતા. દરેક અક્ષર ઉપર એક-બે-ત્રણ-ચાર એવી જુદી જુદી લઘુરેખાઓ પાડવામાં આવી હતી. ભાગ લેનારાઓને જે અક્ષર પર એકથી વધુ લઘુરેખાઓ હોય એવા અક્ષરો પર ઝડપથી ચોકડી પાડવાની હતી.

બીજા એક અધ્યયનમાં ભાગ લેનારાઓને જુદા જુદા રંગોમાં લખેલા, લાલ, વાદળી, લીલો એવા શબ્દો

બતાવવામાં આવ્યા. તેમણે ઝડપથી તે શબ્દ કયા રંગની શાહીથી લખેલો છે તે કહેવાનું હતું સામાન્યતઃ આ મુશ્કેલ હોય છે કારણ કે તમારું મગજ શબ્દ વાંચવામાં પરોવાયેલું રહે છે નહીં કે એ શબ્દ કયા રંગની શાહીથી લખાયો છે તે જોવામાં.

એમણે (સંશોધકોએ) જાણ્યું કે જે લોકો ધ્યાન કરે છે તે લોકો ધ્યાન નહીં કરનાર લોકો કરતા અડધાથી પણ ઓછી ભૂલો કરે છે અને એમની પ્રતિક્રિયા પણ ઝડપી હોય છે.

ધ્યાનથી પ્રત્યક્ષપણે અને મોટા પ્રમાણમાં, સંવેદનશીલતા, એકાગ્રતા, સ્મરણશક્તિ, પ્રતિક્રિયા, ભાવાત્મક નિરામયતા અને સામાન્ય આરોગ્ય વિગેરે બાબતોમાં સુધારો જોવા મળે છે.

વિજ્ઞાને તો હજી ધ્યાનથી થતા ફાયદા અને પરિણામોની તપાસ કરવાની શરૂઆત જ કરી છે. પરંતુ હજારો વરસોથી, છેક વેદોના સમયથી માનવ ધ્યાનથી થતા લાભોને ભોગવે છે. પરમાત્મા સુધી પહોંચવાનો એ સૌથી સારો માર્ગ છે. એ આત્મસાક્ષાત્કારની સમયની કસોટીમાંથી ઉતરેલી સંપૂર્ણ અને સચોટ પધ્ધતિ છે.

## ધ્યાનના ફાયદા

## આરોગ્ય

ધ્યાનથી સર્વાંગીણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. એનાથી શારીરિક, માનસિક અને ભાવાત્મક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. જે લોકો નિયમિત ધ્યાન કરે છે એમણે જણાવેલા કેટલાક ચોક્કસ ફાયદાઓ આ પ્રમાણે છે.

(૧) રક્તદાબ, મધુમેહ, શરીરની ઉષ્મા, હૃદયના ધબકારાઓને સુસ્થિતિમાં રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.
(૨) શરીર અને માનસનો તાલમેલ સાચવે છે.
(૩) સ્નાયૂઓનો તણાવ ઓછો કરે, હાડકાઓ મજબૂત કરે અને રોગ પ્રતિકાર શક્તિમાં વધારો કરે.
(૪) શરીરમાં ઉદ્‌ભવતા કેફી દ્રવ્યો અને કચરાનો નિકાલ.
(૫) નિદ્રાનાશનો લોપ અને ઘેરી ઊંઘની પ્રાપ્તિ.
(૬) ઉત્સાહ અને કાર્યશક્તિમાં વધારો.
(૭) દીર્ઘાયુષ્યની પ્રાપ્તિ ચયાપચયને ક્રિયામાં સુધારો. લાંબું જીવતા શરીરના બંધારણનાં અંશ.
(૮) શરીરમાં ઉદ્‌ભવતાં રસાયણોના સ્ત્રાવમાં સુધારો, હતોત્સાહી કરતાં રસાયણોમાં ઘટાડો.
(૯) ધ્યાનથી તમે પોતાની જાત સાથે અને બીજાઓ સાથે સુમેળ સાધો છો. આનું પરિણામ દૂરગ્રાહી છે, એકબીજા વચ્ચેના સંબંધોને એક નવો અર્થ પ્રાપ્ત થાય છે જેથી તમારા કૌટુંબિક, મિત્રોમાંના અને જીવનમાં આવતી દરેક વ્યક્તિ સાથેના સંબંધમાં અર્થપૂર્ણ બદલાવ આવે છે.
(૧૦) બુદ્ધિમત્તા, ક્ષમતાપૂર્વક કાર્ય કરવું હોય તો બુદ્ધિમાની જોઈએ. ધ્યાન વડે તમને આંતરિક સ્ફૂર્તિ મળે છે જે તમને વધુ કાર્યક્ષમ બનાવે છે. એનું સ્વાભાવિક પરિણામ એ થાય છે કે તમારું કામ વધુ સુંદર, ધાર્યું પરિણામ લાવનારું અને શ્રમવિરહીત થાય છે.
(૧૧) સર્જકતા: આપણા બધામાં એક આવડત અને ક્ષમતા રહેલી છે. ધ્યાનથી તમે તમારી આ તાકાતને ઓળખો.
(૧૨) પ્રમાણિતતા :ધ્યાન વડે તમે તમારા વ્યક્તિત્વના મૂળ સુધી જાઓ છે અને પોતાને ઓળખો છો. જેથી તમારો આત્મવિશ્વાસ જાગૃત થાય છે.
(૧૩) સમતુલા : આપણામાંથી ઘણા ખરા એક ઉપર નીચે થતી જિંદગી જીવતા હોય છે. આપણે ડર, ઇર્ષા, અસમાધાન, ચિંતા, ક્રોધ, અપરાધ વગેરે ભાવનાઓ જેની ઉપર આપણો કોઇ પ્રભાવ નથી એવી ભાવનાઓ સાથે જીવીએ છીએ. ધ્યાન વડે તમે આંતર્મુખ થઈ શકો છો એને આંતરિક સમતુલા પ્રાપ્ત કરી પોતાના ઉપર પ્રભાવ જાળવી શકો છો.
(૧૪) વિશ્રાંતિ, શાંતિ અને પરમાનંદ. ધ્યાનની એક સ્વાભાવિક આડપેદાશ એ છે કે જે મેળવવા માટે આપણે આપણું લગભગ સંપૂર્ણ જીવન કામે લગાડીએ છીએ. આંતરિક વિશ્રાંતિ અને શાંતિ ધ્યાન વડે તમે ડર, મોહ અને તણાવના ફેરામાંથી બહાર આવી જાવ છો અને પરમાનંદનો અનુભવ કરો છો.
(૧૫) સર્વાંગી આધ્યાત્મિક વિકાસ : બુદ્ધિમત્તાનો માપદંડ કાઢવા માટે આપણી પાસે નિશ્ચિત સર્વમાન્ય આઇ-ક્યૂ

ટેસ્ટ હોય છે. હમણાં હમણાં બીજા એક પરિમાણને મહત્ત્વ પ્રાપ્ત થઇ રહ્યું છે, ખાસ કરીને ઔદ્યોગિક જગતમાં જેને કહે છે ઇક્યુ ટેસ્ટ (લાગણીનું પરીક્ષણ) પરંતુ આપણા જીવનનું સહુથી મહત્ત્વનું પરિબળ છે, આંતરિક સમાધાન અને સંતોષ. છેવટે તો એ જ મહત્ત્વનું છે. ધ્યાન વડે આજે વસ્તુને ઉજાગર કરવામાં આવે છે જેને આપણે એસ ક્યૂ કહી શકીએ.

(૧૬) જીવન : અત્યારે તો આપણી માનસિકતા જડ છે અને જે આપણા વ્યક્તિત્વમાં દેખાઈ આવે છે. આ જે પોતાની એક છબિ આપણે આપણા મનમાં રાખીએ છીએ તેના લીધે આપણને ઘણી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે અને આપણે આપણું જીવન સંપૂર્ણપણે માણી શકતા નથી. ધ્યાન આપણા મનની કાર્યપ્રણાલીને બદલી નાખે છે. અને તમે તમારું જીવન મુક્તતાથી સંપૂર્ણપણે જીવી શકો છો.

(૧૭) પરમ શક્તિ : તમે એક વિમાન જેવા છો, જેની ઊડવાની ક્ષમતા છે પરંતુ તમે એમ માનો છો કે તમે તો એક બળદગાડા જેવા છો કારણ કે તમે તમારી ક્ષમતાને ચાલના આપી નથી. ધ્યાન વડે તમને અનુભવ થાય છે કે ખરેખર તમે કોણ છો અને તમારામાં કેટલી અપાર શક્તિઓ જન્મથી જ પ્રાપ્ત થયેલ છે.

# નિત્યધ્યાન - પરમાનંદ પ્રેરક ધ્યાન

## સર્વોત્તમ પદ્ધતિ

ધ્યાનની કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ એવી છે કે જે ખાસ સમય અને ખાસ લોકો માટે હોય પણ છતાંય કેટલીય પ્રવૃત્તિઓ એવી છે કે જે વિશ્વવ્યાપક છે સર્વસામાન્ય છે. નિત્યધ્યાન એ માનવીનો પોતાનો આજનો તાગ મેળવવા માટેનું ધ્યાન છે. એ આજના સાયબર યુગનું ધ્યાન છે.

## નિત્ય ધ્યાનનો ઉદ્‌ભવ

સૌ પ્રથમ તો હું તમને એ જણાવવા માંગુ છું કે ધ્યાનની આ પ્રવૃત્તિ નિત્ય ધ્યાન કેવી રીતે ઉદ્‌ભવી. ૧૧ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં તો હું ધ્યાનની કેટલીયે પ્રવૃત્તિઓનો અનુભવ કરી ચૂક્યો હતો. ૧૨ વર્ષની ઊંમરે મને ઊંડા ગહન આધ્યાત્મિક અનુભવો થયા હતા. ૧૨ થી ૨૧ વર્ષ સુધીમાં ધ્યાનની કેટલીયે પધ્ધતિઓને તપાસી. તેનાથી થતાં ફાયદાઓનું વર્ગીકરણ કર્યું હતું. સ્વયંપ્રકાશિત થયા પછી જ્ઞાનોદય થયા પછીનાં ત્રણ વર્ષો સુધી આ જ્ઞાનોદયના બીજા લોકોને અનુભવ કરાવવા માટે એક ચોક્કસ પધ્ધતિ શોધવા માટે મેં કામ કર્યું હતું. આ સંપૂર્ણ આંતરિક જગતની શોધનું, સારતત્વનું મેં નિત્યધ્યાન યોગની પ્રવૃત્તિમાં રૂપાંતરણ કર્યું.

નિત્યધ્યાન એ એક સૂત્ર અને એવી પ્રવૃત્તિ છે કે જે સંપૂર્ણ અસ્તિત્વને જ્ઞાનોદયના અંતિમ અનુભવ માટે સજ્જ કરે છે, તૈયાર કરે છે. આ સર્વોત્તમ પ્રવૃત્તિનો દરેક અંશ વ્યકિતગત ચેતનાને સતેજ કરવા માટે તેના પ્રત્યેક ભાગને સંપૂર્ણપણે સહાયક બને છે. આંતરિક સુખ મેળવવા માટેનું તે નિત્યધ્યાન છે – નિત્ય આનંદ છે.

## ચક્ર-જાગૃતિ

આ પધ્ધતિને સમજવા માટે આપણને ચક્રોની અથવા તો સૂક્ષ્મ ઊર્જા કેન્દ્રોની થોડીક માહિતી હોવી જરૂરી છે. સાત ચક્રો સાથે કામ કરવું એનો અર્થ એવો કે ઊર્જાની એક નવી કડીને જાગૃત કરવી, ટીવી ઉપર નવી ચેનલને સેટ કરવા જેટલું જ એ સાહજિક છે.

આપણી અંદર કુલ સાત  ઊર્જા કેન્દ્રો આવેલાં છે. દરેક કેન્દ્ર કોઇ એક ચોક્કસ સંવેદના સાથે સંકળાયેલું છે. આ સાત સંવેદનાઓ એટલે કામ (વિષયવાસના) ચિંતા, ભય, સ્વકેન્દ્રિયતા (સ્વાર્થ) ઇર્ષા, અહંકાર અને અસંતોષ. હાલમાં આ સાત સંવેદનાઓ અંગે જે માનવી

વિચાર કરી શકે છે તેનું શરીર આ સાત સંવેદનાઓમાંથી જ કોઇ એકના આધારે કામ કરતું હોય છે.કેટલાક લોકો તેમની ઇચ્છાઓને આધારે જ કામ કરતા હોય છે. વિષયવાસના કે સ્પર્શનો પણ તેમાં સમાવેશ થાય છે કેટલાક ફકત ભયથી જ કામ કરતા હોય છે. ઇચ્છાઓને આધીન રહીને કામ કરવું તેમાં કશુંય અજુગતું નથી. પણ તમારે બીજા અન્ય પાસાનો જેમકે પ્રેમ તેનો પણ અનુભવ લેવો જોઇએ. તમારે એ સમજવું જોઈએ કે (તમે કોઇ નર્મિળ  સૂક્ષ્મ ઊર્જાથી પણ કાર્યાન્વિત રહી શકો છો, નહીં કે ફકત આ સંવેદનાઓને આધીન રહો.) આ બધી ઇન્દ્રિયજન્ય સંવેદનાઓને આધીન રહ્યા વગર કોઇ સૂક્ષ્મ નિર્મળ ઊર્જાથી પણ કાર્યાવન્તિ રહી શકો છો.

આ ચક્રોને જાગૃત કર્યા પછી આ બધી માનસિક સંવેદનાઓથી મુકત થઇ શકો છો. તમે એક મુકત વ્યકિત તરીકે નવેસરથી શરૂઆત કરી શકો છો. એકવાર જો તમે આવી માનસિક પરિસ્થિતિથી છૂટકારો મેળવી શકો તો જ તમે મુક્તિનું મૂલ્ય સમજી શકો.

ઉદાહરણ તરીકે જો તમે કોઇ ચોક્કસ ચક્રથી મુક્તિ મેળવી લો જેમ કે ઇર્ષા સાથે સંકળાયેલા ચક્રથી તમે મુક્ત થઇ જાવ તો તમે ઇર્ષા વગરના એક નવા જ વિશ્વનો અનુભવ કરી શકશો. જે ઓળખને કારણે તમે હાલમાં વ્યકિતત્વ ધરાવો છો જે વિચારને કારણે તમારું જીવન ચાલી રહ્યું છે એ બધું જ ઓગળી જશે. તમને એક નવી જ ઊર્જાનો અનુભવ થશે.

ઉદાહરણ તરીકે જો અચાનક જ શેરમાર્કેટમાં તમારો રસ જાગૃત થઇ જાય તો તમે શેરમાર્કેટની તમામ માહિતી ટેલીવિઝન, મેગેઝીન, તેની સાથે સંકળાયેલી વ્યકિતઓ વગેરે પાસેથી મેળવવાનું શરૂ કરશો. એકાદ મહિના પછી અથવા થોડો સમય પસાર થયા બાદ તમને એવું લાગવા માંડશે કે ઘણાં બધા લોકોને શેરબજારની બધી વિગતો તો ખબર જ છે! તમારી આસપાસનાં મોટાભાગમાં લોકો શેરબજાર વિશે ઘણું જાણે છે એવું તમને લાગશે. શેરબજારની માહિતી ધરાવતા લોકોથી તમે પોતાને ઘેરાયેલા જોઇ શકશો. એવું નથી કે દુનિયા બદલાઇ ગઇ, પરંતુ તમારો દૃષ્ટિકોણ બદલાઇ જશે. જયારે તમે તમારા ઊર્જા કેન્દ્રને બદલો છો, ત્યારે એ જ પ્રકારની વ્યકિતઓ તમારી આસપાસ જોઇ શકશો.

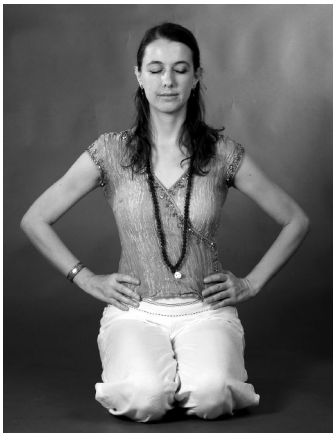
જો તમે તમારું ઊર્જા કેન્દ્ર બદલી શકો તો તમે જે જગતને જોઇ રહ્યા છો તેને બદલી શકો છો. હિંદુ પુરાણોમાં સાત વિશ્વની વાત કરવામાં આવી છે. એનાં સંદર્ભમાં તેઓ આ સાત સંવેદનાઓની વાત કરે છે, જે તમે આ દુનિયાને કેવી રીતે જુઓ છો તે નક્કી કરે છે.

## નિત્ય ધ્યાન મેડીટેશન ટેકનીક

આ પાંચ પ્રકારની ક્રિયાઓની ક્રમવાર પદ્ધતિ છે, જેમાં દરેક ક્રિયા સાત મિનિટની છે.

### ૧. અનિયમિત શ્વસન : સમય ૭ મિનિટ

વજ્રાસનમાં બેસો (ઘૂંટણ વાળીને પગ નીચે લઇ, ઉપરનું શરીર પગની પાનીએ આવે એવી સ્થિતિ)



સામાન્ય રીતે આપણા શરીરમાં સહસ્ત્રચક્ર ઉપરથી (માથાનો મુગટ ભાગ)

મૂલાધાર ચક્ર મૂળ કેન્દ્ર) તરફ ઊર્જાનું વહન થતું હોય છે. વજ્રાસનની સ્થિતિ ઊર્જાના આ વહનને તેની અવળી દિશામાં વહેવા માટે સહાયક બને છે અને ઊર્જાનું આમ ઉર્ધ્વારોહણ થાય છે.

આંખો બંધ કરીને નિતંબ ઉપર હાથમૂકી અનિયમિત ઊંડા શ્વાસ લો. શ્વાસને કોઇપણ ચોક્કસ તાલ વગર અંદર-બહાર લો-કાઢો. ફક્ત શ્વાસ ઉપર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તમારું સમગ્ર વ્યકિતત્વ પોતે જ શ્વાસ બની જશે.

આ પ્રક્રિયાનો પહેલો ભાગ શારીરિક ક્રિયાનો છે, જેમાં વજ્રાસનમાં બેસી ઊંડો અનિયમિત શ્વાસ લેવાનો છે. જો તમને પાચન સંબંધી કોઇ તકલીફ હશે તો તમે અનુભવી શકશો કે આ ક્રિયાને કારણે તકલીફ દૂર થઈ ગઇ છે. તમારું શરીર હવે તૈયાર થઇ રહ્યું છે.

જયારે તમારા શરીરની કાર્યશક્તિ/કાર્યસાધકતા વધારવી હોય તો તમારી પાચનશક્તિ સતેજ હોવી જરૂરી છે. નિત્યધ્યાનની પ્રક્રિયાનો આ ભાગ તંદુરસ્ત શરીરનું નિર્માણ કરવા માટે છે.

અહીં એક અગત્યની વાત તમારે સમજી લેવા જેવી છે કે શ્વાસોચ્છવાસની ગુણવત્તા તમારા મનની સ્થિતિ ઉપર આધારિત હોય છે અને તે પ્રમાણે બદલાતી રહે છે. તમારી સંવેદનાઓનો પ્રભાવ તમારા શ્વાસોચ્છવાસ ઉપર પણ પડતો હોય છે. જયારે તમે ચિંતાગ્રસ્ત હોવ છો ત્યારે તમારા શ્વાસની ગતિ બદલાઇ જતી હોય છે. જયારે તમે કોઇ ટેન્શન અનુભવતા હો ત્યારે ઊંડા શ્વાસ લેવાથી થોડા જ સમયમાં હળવાશ અનુભવાય છે. પોતાની ઉપર કાબુ મેળવી શકાય છે અને ટેન્શન વગરની પ્રફુલ્લ પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે.

**શ્વાસોચ્છવાસની ગુણવત્તા તમારા મનની સ્થિતિ પ્રમાણે બદલાતી રહે છે.**

શ્વાસોચ્છવાસ અને મન એ બંને આંતરિક રીતે એકબીજા સાથે સંકળાયેલાં છે, એકની અસર બીજા ઉપર તરત જ પડે છે. એકની સ્થિતિ બદલાય કે તરત જ બીજાની પરિસ્થિતિ પણ આપોઆપ બદલાઇ જતી હોય છે. આપણી સંવેદનાઓ કદાચ આપણા કાબુમાં નથી રહેતી પણ આપણા શ્વાસ આપણાં કાબુમાં હોય છે. જો આપણે શ્વાસોચ્છવાસ ઉપર નિયંત્રણ રાખી શકીએ અથવા તો આપણી શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિમાં થોડો ફેરફાર કરી શકીએ તો ચોક્કસપણે આપણે આપણી સંવેદનાઓ અને મગજની સ્થિતિ ઉપર ધાર્યો પ્રભાવ પાડી શકીએ.

આપણે ચોક્કસ પદ્ધતિથી શ્વાસ લેતા હોઇએ છીએ. આપણા ભૂતકાળનાં સંસ્કારો જુની સ્મૃતિઓ આપણા અચેતન માનસપટમાં અકબંધ રહેલી હોય છે. અને આ તમામ શ્વાસની કોઇ ચોક્કસ પધ્ધતિને આપણામાં સ્થાપિત કરે છે. પરિણામે આપણે આપણા જેવી જ સંવેદનાઓ તથા સંસ્કારો પ્રત્યે આકર્ષાતા હોઇએ છીએ. આપણે એક વિષચક્ર જેવી સ્થિતિમાં મુકાઇ જઇએ છીએ કે જયાં આપણા ભૂતકાળના સંસ્કારો આપણી શ્વાસ પધ્ધતિનું નિર્માણ કરતા હોય છે અને પછી એ શ્વાસ પદ્ધતિ એવા જ સંસ્કારો તથા ઘટનાઓને ભવિષ્યમાં પણ આકર્ષે છે. આ વિષચક્ર તૂટવું જરૂરી છે.

નિત્યધ્યાનની શરૂઆત અનિયમિત શ્વસનથી થાય છે. જ્યાં સુધી શ્વાસ અનિયમિત રહે છે ત્યાં સુધી તેની કોઇ ચોક્કસ પદ્ધતિ કે ગતિ હોતી નથી. મનની જે સ્થિતિ તેના અસ્તિત્વની તેમજ અભિવ્યકિત માટે જવાબદાર છે. તે સ્થિતિને દૂર કરવી જરૂરી છે. વિચારો કોઇ પદ્ધતિને કે પ્રણાલિકાને અનુસરતા નથી. એ તો વર્ષોનાં વર્ષો સુધી અવિરતપણે ચાલ્યા જ કરે છે.

આપણા સ્નાયુઓ આપણી ભૂતકાળની તમામ સ્મૃતિઓનો ઊર્જાનાં સ્વરૂપમાં (જીવસ્મૃતિ) સંગ્રહ કરતા હોય છે. ઊંડા અનિયમિત શ્વાસ લેવાથી મસલ્સમાં રહેલી ચિંતા મુક્ત થવા માંડે છે. આ ચિંતાયુક્ત સંસ્કારો, સ્નાયુઓને પોતાની ઘેરી અસરમાંથી મુક્ત કરે છે. સામાન્ય રીતે આપણા સ્નાયુઓ હંમેશા તણાવગ્રસ્ત હોય છે. અનિયમિત શ્વાચ્છોશ્વાસ સ્નાયુઓને હળવાશ આપે છે અને તેને સ્મૃતિઓની ઘેરી અસરમાંથી મુક્ત કરે છે.

આપણી પ્રત્યેક સંવેદના એક ચોક્કસ શ્વાસની પદ્ધતિનું નિર્માણ કરતી હોય છે. તમે કદાચ જોયું હશે કે બાળકો અને સંપૂર્ણ આનંદની પરિસ્થિતિમાં લેવાય એવો હર્ષોલ્લાસથી ભર્યો ઊંડો શ્વાસ લેતા હોય છે. પણ જેમજેમ તેમની ઉંમર વધતી જાય છે. તેમતેમ સમાજની રૂઢિમાં જોડાય છે. દુ:ખસુખ, અપરાધ, માન્યતાઓ વગેરેમાં ઘેરાતા જાય છે. તેમની શ્વાસ લેવાની ગુણવત્તામાં સંપૂર્ણ રીતે ફેરફાર થઇ જાય છે. ટેવવશ અંકુશમાં રાખેલી વૃત્તિઓ પર અસર કરતી પદ્ધતિને બદલવા માટે તેમાં થોડો ફેરફાર જરૂરી બને છે. જો કે બીજી પદ્ધતિ અપનાવવા એ કંઇ આ વાતનો ઊકેલ નથી.

ભૂતકાળની સ્મૃતિઓને કે તેની છાપને મનનાં ઊંડાણમાંથી બહાર કાઢવા માટે તમારે તમારી પધ્ધતિમાં સંપૂર્ણ અનિયમિતતાનું નિર્માણ કરવું જોઈએ. આ કારણે હું અહીં પ્રાણાયમ જેવી કોઇ પધ્ધતિસરની શ્વસન પ્રક્રિયાની ભલામણ કરતો નથી. ફકત અનિયમિત શ્વાસ લો. આ અનિયમિત શ્વસન તમારી ભૂતકાળની તમામ લાગણીઓ કે સંવેદનાઓ સાથે જોડાયેલી સ્મૃતિઓને ભૂંસી નાંખશે. તે એક સૂકાઇ ગયેલાં પાંદડાંવાળા ઝાડને હલાવી તમામ સૂકાં પાંદડા ખંખેરી નાખવા જેવું છે. ઝાડને હલાવવાથી તેમાં સૂકાઇ ગયેલાં મૃત:પાય થયેલાં પાંદડાં ખરી પડશે. અનિયમિત શ્વસન પધ્ધતિ પણ સૂકા ઝાડને હલાવવા જેવી જ વાત છે જે તમારી દબાયેલી વણઉઘડેલી એવી પ્રવૃતિને માર્ગ કરી આપે છે ભૂતકાળની બધી જ ઘેરી અસર ઘરાવનારી સંવેદનાઓ મુક્ત કરી આપે છે.

ઊંડા અનિયમિત શ્વાસ લેવાથી શરીરમાં શુદ્ધ ઑકિસજન નો સંચાર થાય છે અને કાર્બન ડાયોકસાઇડ જેવાં તત્ત્વો શરીરની બહાર ફેંકાય છે. તેને કારણે શુદ્ધ ઓકિસજન શરીરમાં જવાથી ઝડપથી મન શાંત થાય છે તથા તમે વધુ કાર્યશક્તિ અને ઉત્સાહનો અનુભવ કરી શકો છો. શરીરમાં રકતમાં ઓકિસજનમાં વહનને કારણે શરીરમાં નવી ઉર્જા ઉત્પન થાય છે તથા શરીરના દરેકે દરેક કોષને નવજીવન મળવાથી તે સતેજ થઇ જાય છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થયેલી નવી ચેતનાને કારણે નવી ઊર્જાને કારણે સંસ્કારોનું શુધ્ધિકરણ થાય છે જેનાથી તમે હળવાશ સ્ફૂર્તિ તેમજ આનંદનો અનુભવ કરો છો.

સધન/તીવ્ર ગણગણાટ કરવો :(બંધ મોંઢા માંથી ગુંજવું કે અવાજ કાઢવો) સમય : ૭ મિનિટ



વજ્રાસનમાં બેસો આંગળીઓથી ચીન મુદ્રા કરવી. (હાથને ગોઠણ ઉપર મુકવા અને હથેળી ઉપરની તરફ રાખવી.)

આ સ્થિતિમાં મોઢું અને હોઠ એકસાથે બંધ કરી જેમ બને તેટલો વધારે મોટો, લાંબા સમય સુધી અને તીવ્રતાથી હં.... જેવો

અવાજ કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો.

આ હં... જેવો અવાજ શરીરમાંથી જ કાઢતા રહો. કોઇ એલ્યુમિનિયમના ખાલી વાસણમાં મોઢું મૂકીને હં... જેવો અવાજ આવે તેવો જ અવાજ નીકળશે. એકવાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખો કે આ ફકત હં... કે ઓમ્... જેવો ઉચ્ચારાયેલો અવાજ નથી પણ મોઢું તથા હોઠ બંધ રાખીને સ્વાભાવિક રીતે નીકળતો અવાજ છે. શ્વાસોચ્છવાસની વચ્ચે એટલે કે શ્વાસ લેતી વખતે, શ્વાસ છોડતી વખતે આ હં... નો ગણગણાટ જેમ બને તેમ વધુ સમય સુધી કાઢતા રહેવાનો પ્રયત્ન કરો. તે શક્ય એટલો ઊંડો અને શકય એટલો મોટો (સ્વરપેટીથી શકય હોય એટલો) હોવો જોઇએ. અહીં જાણી જોઇને શ્વાસ ઊંડો લેવાની જરૂર નથી. શરીર પોતે જ જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે એટલો ઊંડો શ્વાસ લઇ શકે છે.

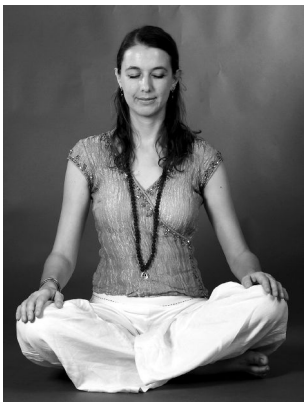
તમારું સમગ્ર ધ્યાન આ હ...મ્...નાં અવાજ (ગુંજન) ઉપર કેન્દ્રિત કરો. તમે પોતેજ એ હ...મ્... અવાજ (ગુંજન) બની જશો. મનમાં કોઇ વાતચીત સતત રીતે ચાલતી રહે છે. આ ગુંજન એ આંતરિક વાતચીતનાં કોલાહલને શાંત કરવાની સૌથી ઉત્તમ પદ્ધતિ છે. આ આંતરિક કોલાહલ તે બીજું કંઇ નથી. પણ આપણી અંદર સતત ચાલતા રહેતા સ્વતંત્ર વિચારોનું આવન-જાવન છે. ગુંજનને કારણે (હ...મ...) તમે તમારા શરીરને એક ઊર્જા તરીકે જોઇ શકો છો. જે ક્ષણે તમે આ ગુંજન શરૂ કરો છો (હ...મ્) તેની બીજી ક્ષણથી જ તમને હળવાશનો અનુભવ થાય છે, જાણે કે તમે કયાંક તરી રહ્યા હોવ એવી અનુભૂતિ થાય છે. ગુંજનને કારણે તમે શરીરમાં ભાર અનુભવતા નથી કારણ કે મનનાં તરંગો સાથે આ ગુંજન શરીરમાં તરંગોને પણ સાંકળી લે છે તમે પોતાનો જ એક ઊર્જા તરીકે અનુભવ કરો છો.

**આ ગુંજન એ આંતરિક વાતચીતનાં કોલાહલને શાંત કરવાની સૌથી ઉત્તમ પદ્ધતિ છે.**

ચિંતા કરવાની કોઇ જરૂર નથી. એને હળવાશથી લો તમારા સમગ્ર અસ્તિત્વનો અને ઉર્જાનો આ તરંગો બનાવવામાં ઉપયોગ કરો. બે ગુંજન વચ્ચેનો સમયગાળો ઓછો કરવાનો પ્રયત્ન કરો. થોડા સમય પછી તમે અનુભવશો કે આ ગુંજન તમારા કોઇપણ પ્રયત્ન વગર આપો આપ જ થઇ રહ્યું છે, અને તમે એને ફક્ત સાંભળી જ રહ્યા છો. શરીર અને મન બંને આ ગુંજનનો જ પડઘો પાડી રહ્યા છે.

આ ગુંજન મનમાં એક સમરસ વાતચીતનો નાદ ઉત્પન્ન કરે છે અને કાર્યક્ષમ સંવેદનાઓ અંગે આપણને જાગૃત કરે છે.

### ૩. ચક્રો વિશેની સભાનતા : સમય ૭ મિનિટ



વ્રજાસનમાં બેસી શકો છો અથવા તો પલાઠીવાળીને પણ બેસી શકાય. તમારી આંગળીઓથી ચીન મુદ્રા કરો. હવે તમારી ચેતનાને દરેક ચક્ર (ઊર્જા કેન્દ્રો) તરફ લઇ જાવ મૂલાધાર ચક્ર (મૂળ કેન્દ્ર)થી શરૂ કરી સહસ્ત્ર ચક્ર (મસ્તક કેન્દ્ર) તરફ જાવ. જયારે તમારી ચેતનાને જે તે ઊર્જા કેન્દ્ર તરફ લઇ જવામાં આવે છે ત્યારે તમે પોતે જ એ ઉર્જા કેન્દ્ર બનો છો તમારું સમગ્ર અસ્તિત્વ એ ઉર્જા કેન્દ્ર બની ચૂકયું છે એવો સર્વાંગ અનુભવ જે તે ઊર્જા કેન્દ્રમાં થશે.

**આ ગુંજન મનમાં એક સમરસ વાતચીતનો નાદ ઉત્પન્ન કરે છે અને કાર્યક્ષમ સંવેદનાઓ અંગે આપણને જાગૃત કરે છે.**

આ સાત ઊર્જા કેન્દ્રોમાંનું દરેક કેન્દ્ર આપણી જે તે સંવેદનાઓ સાથે આપણા સમગ્ર અસ્તિત્વ સાથે સંકળાયેલું છે. ફોટોગ્રાફી દ્વારા આ દરેક ચક્રનું ઊર્જા કેન્દ્ર અસ્તિત્વ ધરાવે છે તે સાબિત થઇ ચૂકયું છે. આ બધી સંવેદનાઓ પોતે ભૂતકાળમાં બનેલી ઘેરી અસર ધરાવનારી સ્મૃતિઓનો જ સંચય હોય છે. આ ભૂતકાળની ઘેરી સ્મૃતિઓ આપણને એ જ જૂની પધ્ધતિથી પ્રતિકાર કરવાનું શીખવે છે. પણ પ્રતિકારનો કોઇ અર્થ કે ઉત્તર નથી મળતો ત્યારે એ સંવેદના બની જાય છે. આ રીતે ઉદ્‌ભવેલી સંવેદનાઓ કોઇ એક ઊર્જા કેન્દ્ર સ્થગિત કરી નાખે છે. જેને પરિણામે માનસિક અને શારીરિક તકલીફો ઉદ્‌ભવે છે. આ પ્રથમ ચરણમાં આપણે દરેક ઊર્જા કેન્દ્ર ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી તેની સંપૂર્ણ જાણકારી મેળવી છે. કરોડરજ્જુ નાં અંતિમ કેન્દ્રથી શરૂ કરીને મસ્તકના મુગટકેન્દ્ર સુધી પહોંચ્યા છીએ. જયારે આપણે કોઇપણ બાબતની સંપૂર્ણ માહિતી કે તે અંગેની જાગૃતિ મેળવી લઇએ છીએ ત્યારે નકારાત્મક આપોઆપ દૂર થઇ જાય છે. શારીરિક તકલીફો માટે આ ઘણું લાગુ પડે છે.જો આપણા શરીરના કોઇ અંગમાં તકલીફ હોય તો એ અંગને આપણે સંપૂર્ણપણે ચેતનાથી ભરી દઇએ તો એ તકલીફ ક્રમશઃ ઘટતાં-ઘટતાં સંપૂર્ણપણે દૂર થઇ જાય છે !

આ દરેકે દરેક એવા સાત ઊર્જા કેન્દ્રોને પૂરેપૂરી ચેતનાથી ભરી લો. એમાંથી ફકત કોઇ એક જ ઊર્જા કેન્દ્રનું આ સંપૂર્ણ વિશ્વમાં અસ્તિત્વ છે એવો અનુભવ કરો. એના સિવાય બીજુ કશું જ નથી. તમે પોતે જ એ ઊર્જા કેન્દ્ર બની જાવ. એ ઊર્જા કેન્દ્ર તમે પોતે જ છો એવી અનુભૂતિ કરો. તમારું સમગ્ર અસ્તિત્વ એ જ ઊર્જા કેન્દ્ર બની ગયું છે એવો અનુભવ થશે ત્યારબાદ બીજા કેન્દ્ર ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. આ ચરણના અંતે તમે અત્યંત હળવાશ અને સકારાત્મક ઊર્જાનો અનુભવ થશે.

જેમ જેમ તમે અન્ય ઊર્જા કેન્દ્રોનો અનુભવ લેશો તેમ તેમ તમારી જીવંતતા સઘનતા પણ વધતી જશે. તમે પોતે સઘનતા પ્રાપ્ત કરશો. આ કલ્પાનને તંદુરસ્ત મન અને સંવેદનાઓ, સમરસ એવો આંતરિક સંવાદ અને લાગણીઓની જાગૃતિ માટે સહાયક બને છે. આ ચરણને અંતે તમે ઊર્જાથી સભર અને હળવાશભર્યા બની શકશો.

જો તમે ઊર્જા કેન્દ્રો તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો તો, તમારું મન સહેલાઇથી બેધ્યાન કે ગાફેલ નહી રહે (એટલે કે તમારું મન પણ તેમાં સક્રિય થશે)તે સહેલાઈથી તમારી આ ક્રિયામાં ભળી જશે કારણ કે એ ઊર્જા કેન્દ્રો પોતે જીવંત હોય છે. જો તમે તમારા શરીરનાં અન્ય કોઇભાગ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો તો તમારું મન ગાફેલ રહે અથવા યોગ્ય પ્રતિભાવ ન આપે એ શકય છે.

## ૪. મુકત બનો. (સમય ૭ મિનિટ)

આ ચરણમાં તમે તમારા વિચારો બંધ બેસતા નથી, અર્થહીન છે અને કોઇ ચોક્કસ પૂર્વગ્રહોમાં જકડાયેલા છે એવી સમજણ ધરાવો છે. તમારી પાસે વિચારો હોવા છતાંય તમે એને દબાવવાની કોશિશ પણ નથી કરતા અને એ પ્રમાણે પ્રતિભાવ પણ નથી આપતા તમે એ મુકત છે- એવા દષ્ટિકોણથી જોવાનો અને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો. આપોઆપ જ આપણી ચેતના એની સાક્ષી બનશે અને ધીમે ધીમે એ પ્રમાણે બધું ગોઠવાતું જશે.

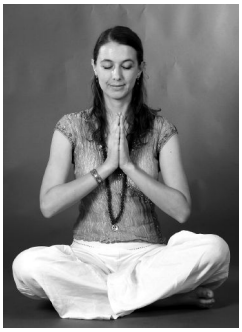
તમને એની અનુભૂતિ થાય કે ન થાય, તમે એનો સ્વીકાર કરો કે ન કરો. તમે આંતરિક રીતે પ્રકાશમય થયા છો. તમે તમારા જ સ્વભાવથી મુકત બન્યા છો. શાંતિથી બેસો અને આ મુકતતાનો અનુભવ કરો. આ મુકતતાને

કારણે મળેલા તમારા નવા અસ્તિત્વ અને આનંદને અનુભવો. પ્રકાશમય પરિસ્થિતિને અનુભવવાની આ એક અંતિમ પદ્ધતિ છે.

આ અંગે વધારે માહિતી મેળવવા 'માટે તમે તમારી માનસિક મૂંઝવણોથી મુક્ત થઇ શકો છો' એ પ્રકરણના સંદર્ભો જુઓ.

### ૫. ગુરુપૂજન (સમય : ૭ મિનિટ)

બ્રહ્માંડની ઊર્જા સાથે સંકળાઇને હળવાશથી અને આનંદથી આપણે આ નિત્ય ધ્યાન પૂરું કરીએ.



હળવાશથી, શાંતિથી બેસી પૂરા બ્રહ્માંડ સાથે એકરૂપ બનો. તમને ગુરુ પ્રત્યે પ્રેમ, આદર હોય તો અથવા કોઇ ઇશ્વર સાથે તમારી કાયા અનન્ય રીતે જોડાયેલી હોય તો, ઊંડાણથી એમની સાથે એકરૂપતા સાધી એમના સાનિધ્યનો અનુભવ કરો. હળવાશથી શાંત થાવ અને સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં આવો.

શાંતિથી આનંદથી ગુરુપૂજનનાં મંત્રો સાંભળો તમારા અસ્તિત્વ સાથે જોડાયેલા રહીને એ મંત્રોના શક્તિશાળી તરંગોના અનુભવ કરો. મંત્ર દ્વારા આપણે કોઇનો આદર, સ્નેહભાવ વ્યક્ત કરતા હોઇએ છીએ. એ પરમ શક્તિશાળી, પૂજ્ય એવા સમર્થ વ્યક્તિતના દિવ્ય વ્યક્તિત્વનો કે જે આપણને તમામ દુ:ખોથી રાહત આપી આંતરિક આનંદ આપે છે. તેના માટેનો પૂજ્યભાવ વ્યક્ત કરતા હોઇએ છીએ અને એ આંતરિક આનંદ નિત્યાનંદ આપે છે –

સંસ્કૃતમાં રચાયેલા મંત્રોનું શાબ્દિક અને મૌખિક એમ બંને રીતે ગાનનું ઘણું મહત્ત્વ હોય છે. પ્રાર્થના કરતી વખતે પોતાની જાતને કેન્દ્રમાં રાખી એ સંસ્કૃત ઉચ્ચારો જયારે આપણે કરતા હોઇએ છીએ ત્યારે એ શબ્દોથી પર જઇને દરેક જણને માનસિક શાંતિ આપતા હોય છે. આપણે સંસ્કૃત શબ્દોનો અર્થ ન પણ જાણતા હોઇએ તે છતાં સંસ્કૃત શબ્દનો અવાજનો પ્રભાવ આપણને શુદ્ધતા અને શાંતિ આપે છે, આપણા શરીર અને મનનું શુદ્ધિકરણ કરી આપણામાં સકારાત્મકતાનું સિંચન કરતા હોય છે.

તમે પોતે પણ ગુરુપૂજન કરી શકો છો. (પૂજા દ્વારા ગુરુ પ્રત્યે આદરભાવ વ્યકત કરી શકો છો) આ ચરણમાં મંત્રોનું ઉચ્ચારણ કરીને અને ધાર્મિક રીતે પણ ગુરુ પૂજન કરી શકાય છે. (વધુ માહિતી માટે 'ગુરુપૂજન તમે જાતે કરો' પુસ્તકના સંદર્ભો જુઓ.)

દિવસમાં એકાદવાર ધ્યાનની આ પધ્ધતિનો અમલ કરીને જીવનનો એક નવો અભિગમ નવું અસ્તિત્વ મેળવી શકો છો. નિત્યધ્યાન તમારા શરીર અને મનને શુદ્ધ ચેતના તથા આનંદની અનુભૂતિ માટે સજ્જ કરે છે.

## નિત્યધ્યાનના ફાયદા

અડધા કલાકના નિત્યધ્યાનથી તમે આટલું મેળવો છો :

- માનસિક તાણમાંથી મુક્તિ
- સંબંધોમાં સુધારણા
- આંતરિક શાંતિ તથા સંતોષ
- જાગૃત અંત: સ્ફુરણા
- બ્લડ પ્રેશર નોર્મલ રહે
- ઊંઘમાં ફેરફાર થવાથી તાજગી
- પારદર્શકતા

- દિવસભર કામકાજ માટે જરૂરી ઊર્જા
- દૈવી ઊર્જા સાથે તમારું જોડાણ.

તમે તમારા સગાંવ્હાલાં અથવા મિત્રોને નિત્યધ્યાન કરવા માટે પ્રેરી શકો છો. એનાથી સમગ્ર પૃથ્વી ઉપર વધુને વધુ લોકો મુક્ત જીવન જીવી શકશે, સકારાત્મક બનશે અને 'જીવન મુક્ત'ની જેમ રહી શકશે. કોઇ એકાદ વ્યકિતની સકારાત્મક ઊર્જા અન્યોમાં પણ પ્રગટશે અને આમ સામુહિક એવી આ વૈશ્વિક ઊર્જા દરેકનાં જીવન ઉપર ઘણો સારો પ્રભાવ પાડી શકશે.

# નિત્ય યોગ શરીર, મન અને મનાતીત બાબતો માટે

યોગ એ ફકત શારીરિક સ્વસ્થતા માટે જ થતી ક્રિયા નથી. આપણને શરીરથી મનથી અને આત્માથી આપણી એકરૂપતાને અનુભવવા માટે સુસજ્જ થવામાં મદદરૂપ થાય છે. પતંજલીની સમજુતી મુજબ નિત્યયોગ એ આ એકરૂપતાને કેળવવા માટે નિર્માણ કરાયેલી પધ્ધતિ છે. જેમ આપણે ધ્યાનની બાબતમાં નિત્યધ્યાનની વાત કરીએ છીએ એવી જ રીતે હાલના યુગમાં યોગની વાત આપણે નિત્યયોગથી સમજાવી શકીએ.

## યોગ એટલે શું?

પતંજલી કે જેઓ યોગ શાસ્ત્રનાં આદ્યપિતા છે,તેઓ તેમના પ્રત્યેક યોગ સુત્રની શરૂઆતમાં શાસ્ત્રનું આ વિધાન ટાંકે છે : 'योग: चित्तवृति निरोध:।'

તેઓ કહે છે કે, યોગ એટલે ચિત્તનો સંયમ છે. પણ એ વાત અહીં સમજવી જરૂરી છે કે યોગની વાત મનની શરણાગતિ સાથે પુરી થઇ જતી નથી, પરંતુ જ્યાં મનની વાત કે તેનું ક્ષેત્ર પૂરું થાય છે ત્યાંથી યોગની શરૂઆત થાય છે. વાસ્તવમાં યોગ કયારેય પુરો થતો જ નથી, એને હંમેશા ફકત શરૂ જ કરી શકાય છે. એ સતત થતી રહેલી સાહજિક બાબત છે.

યોગ સતત કેવી રીતે થયા કરે છે તે સમજવા માટે સૌ પ્રથમ તો આપણે આ મહત્ત્વનું પરમ સત્ય સમજી લેવું પડે : જે કાંઇ થઇ રહ્યું છે તે જ કલ્યાણકારી જ છે. હંમેશા સ્પષ્ટ રહો, દરેક અનુભવ તમારી ચેતનાને સતેજ બનાવે છે અને આમ તમે ઘડાવ છો, પાકા બનો છો, ભલે તમે તમારી તમામ સંપત્તિ ગુમાવી દીધી હોય તો પણ એમાથી તમે કશું ક સમજ્યાં હો છો, કંઇક મેળવી રહ્યા હો છો. જયારે તમે આ સત્યને આત્મસાત કરી શકો છો ત્યારે તમે જીવનની દરેકદરેક ક્ષણમાં કંઇકને કંઇક મંગલકારી બનતું જોઇ શકો છો.

*એક નાનકડી વાર્તા :*

*એકવાર એક જ દરિયામાં સફર કરી રહ્યું હતું એકાએક જહાજનાં કેપ્ટને થોડે દૂર ખાસ્સું ચમકતું અજવાળું જોયું. તેણે તરત જ સામેનાં જહાજને તેની દિશામાંથી થોડુંક ખસવાની સૂચના આપતાં મોટેથી કહ્યું "અથડામણથી બચવા માટે તમારું સુકાન ઉપર તરફ પંદર ડીગ્રી સુધી ફેરવો. સામેથી અવાજ આવ્યો "તમે તમારું જહાજ સુકાન પંદર*

**જયાં પૂરું થાય છે ત્યાંથી**
**યોગની શરૂઆત થાય છે.**

*ડીગ્રી દક્ષિણ તરફ વાળશો તો અથડાવવાથી બચી શકશો એમ અમારું કહેવું છે.''*

*આ સાંભળી, જહાજનો કેપ્ટન ગુસ્સે થયો અને એણે મોટેથી અભિમાન પૂર્વક, ડરાવતા અવાજે કહ્યું, ''આ આખા દેશનું સૌથી મોટું જહાજ છે. અમારી આસપાસ સામનો કરી શકે તેવા ત્રણ મોટા જહાજો ઉપરાંત સંરક્ષક સાધનો તથા સહાયક જહાજો પણ છે. તેથી હું એવી માંગણી કરું છું કે તમે તમારા જહાજને પંદર ડીગ્રી ઉત્તર તરફ ફેરવો. નહીં તો અમે અમારા જહાજની સલામતી માટે યોગ્ય પગલાં લઇશું.*

*સામેથી સપાટ અવાજે જવાબ આવ્યો – ''આ લાઈટ હાઉસ છે !''*

એક વાત સમજી લો, કે અસ્તિત્વ તો સતત જ રહેશે અને તમને તમારા જીવનમાં જયારે પણ કંઇક બને તો એને તમારા સમગ્ર સામર્થ્યથી કરવાનો પ્રયત્ન કરવા માટે તમને માર્ગદર્શન પણ આવશે. તમે એનીગતિમાંજ રહો, એ જ સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે! યોગ એ તેની ગતિમાં રહેવાની જ પ્રક્રિયા છે, જેમ કોઇ રેડિયાને તેની સૌથી ઉંચી ફ્રિકવન્સી ઉપર મૂકી એ એટલું જ એ સહેલું છે. યોગ શબ્દનો શાબ્દિક અર્થ જ એકરૂપતા એવો થાય છે.

## પતંજલી-યોગ વિજ્ઞાનના જનક

પતંજલી યોગની પ્રવૃત્તિઓના સંસ્થાપક હતા તેજોમય અનુભવ માટેની સ્પષ્ટ, વૈજ્ઞાનિક તાર્કિક એવી પ્રવૃત્તિ સૌ પ્રથમ તેમણે જ નિર્માણ કરી હતી.

પતંજલી એવા નિષ્ણાત હતા, તેઓ 'આધ્યાત્મિકત વહાણવટી' હતા. જેમણે સંપૂર્ણ તેજોમય અવસ્થા તરફ પહોંચવા માટેનાં દિશાસૂચનો આપ્યાં, માર્ગ બતાવી આપ્યા. તેમણે સરળ અને સ્પષ્ટ નિર્દેશો આપ્યા, એક પછી એક એમ સંપૂર્ણ તેજોમય અવસ્થા તરફ જવાના પગથિયાં બતાવી આપ્યાં. જેમ કોઇ વૈજ્ઞાનિક કોઇ ભૌતિક પદાર્થની રચના અથવા તે માટેનાં સૂત્રો રચી આપે એટલી જ સાહજિકતાથી પતંજલીએ આપણી આંતર તેજોમય અવસ્થાને સમજી શકાય એવી રીતે આ યોગની સુંદર આગવી કાર્યપ્રવૃત્તિનું સર્જન કર્યું છે.

## રઘુપતિયોગી-યોગના ગુરુ

હું એટલો ભાગ્યશાળી છું કે મને યોગના નિષ્ણાત, યોગીરોજ યોગાનંદપુરી કે જેમને રઘુપતિયોગી' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે તેમની પાસે રહેવા મળ્યું છે. તેમણે યોગ વિજ્ઞાનમાં યોગવિજ્ઞાનના સંસ્થાપક એવા પતંજલી જેટલી જ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે.

તેમણે યોગનાં શારીરિક ઉપરાંત શરીરને વિવિધ રીતે વાળીને બનાવાતી મુદ્રા કે જેને 'આસાન' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તે સિવાય 'પ્રાણ'તરીકે ઓળખવામાં આવતી જીવનઊર્જાને નિયંત્રિત કરી, મન સાથે કામ પાર પાડવામાં, ફક્ત કલ્પના કે વિચાર સાથે કામ કરવામાં, દરેક સંવેદનાઓને સાથે સાંકળીને કાબૂમાં રાખવા જેવાં યોગનાં વિવિધ પાંસાંઓમાં પોતાની શ્રેષ્ઠતા સાબિત કરી છે. તેમનામાં યોગનાં મર્મરૂપ સત્યને સમજવાની ઘણી ઊંડી આંતરદષ્ટિ છે.

પતંજલી જેવી ચેતનાનો અનુભવ કરનાર વ્યકિત જ પતંજલીને પોતાના જીવનમાં પાછી લાવી શકે છે. હું પોતાની જાતને ખુશનસીબ સમજુ છું કે મને પતંજલી

જેવી ચેતનાનો અનુભવ કરનાર નિષ્ણાત પાસે રહેવાનો અવસર પ્રાપ્ત થયો હતો.

તેમનામાં અદ્‌ભુત શક્તિઓ હતી અને અકલ્પનીય શારીરિક બળ હતું અને તેઓ ઘણી સાહજિકતાથી એ દર્શાવી પણ શકતા હતા. તેઓ શ્વાસ લેતી વખતે પોતાની છાતીની આજુબાજુ લોખંડી સળીયા દોરીની જેમ વીંટી દેતા અને શ્વાસ છોડતી વખતે એ લોખંડી સળિયાનાં ટૂકડેટૂકડા થઇ નીચે પડતા!

સામાન્ય રીતે કોઇનું તાર્કિક મન આવી વાતને શકય ન પણ માને, આવું કશું બને એ તેઓ ન પણ સ્વીકારે પણ આ મહાન યોગી દરેક વાતને શકય કરી બતાવવાનું સામર્થ્ય ધરાવતા હતા એ વાત પણ એટલી જ સાચી છે. એમના સાન્નિધ્યમાં રહીને એક નહીં પણ અનેકવાર તમને આ પ્રકારની છોકરમત કરતા જોવા એને હું મારા અહોભાગ્ય સમજું છું.તેઓ ઊંડો શ્વાસ લઇ શ્વાસ રોકી રાખતા. જેણે તેઓ આમ કરતાં એ જ ક્ષણે હવા ભરેલા ફુગ્ગાંની જેમ તેઓ જમીનથી ઉપર ઉઠતા હતા.

ત્રણ વર્ષની ઉંમરથી માંડીને તેર વર્ષ સુધી તેમનાં ચરણોમાં મને માર્ગદર્શન, હૂંફ અને પ્રેમ મળ્યાં છે. રોજ સવારે બપોર થતાં સુધી લગભગ ચાર થી પાંચ કલાક સુધી તેઓ મારી પાસેથી વિવિધ યૌગિક પધ્ધતિઓ જેમકે આસનો, નેતી, ધૌતી કરાવતા જેમાં મારે કાપડનો એક લાંબો ટૂકડો ગળામાં-ગળવા જેટલો નાખવો પડતો-એનાથી મારાં આંતરડા તેમજ અન્ય આંતરિક અવયવોનું શુદ્ધિકરણ થતું!

## શરીરનું સહેતુક હલનચલન કરી પરિણામ મેળવો

કયારેક કોઇ દિવસે, રઘુપતિ યોગી મને શાંતિથી સ્થિર બેસીને શાંતિ, સત્યતા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું કહેતાં. ત્યારપછી ૧૦ મિનિટે તેઓ અચાનક જ મને ઊભો થઇ આખા મંદિરની આજુબાજુ જેટલી ઝડપે દોડી શકું એટલી ઝડપે દોડવાનું કહેતા!!

**જે કોઇપણ હેતુથી તમે તમારું શરીર તેનું હલન-ચલન કરો છો, તેની સ્મૃતિ તમારા માનસમાં ઝીલાઇ જાય છે.**

તેઓ મને અહીંથી ત્યાંથી બધેથી શરીર વાળવાનું કહેતા. જે મંદિરમાં તેઓ મને યોગ શીખવતા હતા, તે મંદિરમાં કુલ ત્રીસ જેટલા થાંભલા હતા.તેઓ મને દરેક થાંભલા ઉપર ચડવાનું અને ઉતરવાનું કહેતા. મારે ફકત એક જ હાથનો ઉપયોગ કરીને થાંભલો ચડવાઉતરવાનું હતું.

હું તેમને પૂછતો કે શા માટે તેઓ મને થાંભલાઓ ઉપર ચડવાનું-ઉતરવાનું કહેતા હતા કારણ કે હજી સુધી એક પણ પુસ્તક કે સૂત્ર મને એવું મળ્યું નહોતું કે જેમાં થાંભલા ચડવા-ઉતરવાની ક્રિયાને યોગનો કોઇ ભાગ ગણવામાં આવ્યો હોય!

તેમણે ખૂબ જ સુંદર વાત કહી કે, ''જે કોઇપણ હેતુથી તમે તમારું શરીર વાળો છો કે તેનું હલન-ચલન કરો છો, એ સમગ્ર ક્રિયા તમારા શરીરમાંઅને મનમાં બરાબર યાદ રહી જાય છે, તેની સ્મૃતિ તમારા માનસમાં જડાઇ જાય છે, ઝીલાઇ જાય છે.

આ ઘણી આશ્ચર્યજનક માહિતી હતી. તેમણે કહ્યું, ''કોઇપણ હેતુથી તમે તમારું શારીરિક હલન ચલન કરો છો, શરીરને વાળો છો, તમારાં શરીરને ગતિશીલ કાર્યરત રાખો છો એ હેતુનો તમારા શરીરમાં સંગ્રહ થઇ જાય છે અને એની તમારા સંસ્કાર દ્વારા તમારા શરીરમાંથી અભિવ્યકિત થાય છે.

**તમારું પોતાનું શરીર તમારી પોતાની સ્મૃતિઓથી જ બનેલું છે.**

આજકાલ ખાસ કરીને પશ્ચિમમાં વિવિધ રોગો અને આસનો વચ્ચે ઘણો સંબંધ જોવા મળે છે, જેમકે આ રોગમાં આ આસન કરો, આ તકલીફ માટે આ પદ્ધતિથી યોગ કરો જેવું ઘણું બધું ચાલે છે. એક વાત સમજી લો કે, રોગોમાંથી સાજા થવા માટે યોગ કરવા એ કંઇ યોગનો હેતુ નથી! જયારે તમે કોઇ રોગનો વિચાર મનમાં કરીને એને સાજો કરવા માટે કોઇ યોગ કરવાનું વિચારો છો ત્યારે તમે જાણતાં – અજાણતાં એ રોગની છાપ તમારી શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયામાં વધુ મજબૂત બનાવો છો.

(૧) નેતી–યોગની પધ્ધતિથી નાક સાફ કરવાની પ્રક્રિયા
(૨) ધોતી યોગની પદ્ધતિથી આંતરડા સાફ કરવાની પ્રક્રિયા

રઘુપતિ યોગી કહેતા કે, કોઇપણ હેતુથી કોઇ આસન કરવામાં આવે, શારીરિક હલન–ચલન કરવામાં આવે તો એની એ હેતુની અસર તમારા શરીર ઉપર પડે છે. તેઓ કહેતા કે આ વાત તો સ્થિર બેસવાની સાદી–સરળ પ્રક્રિયાને પણ લાગુ પડે છે. જો તમે મજબુત મનોબળ રાખી નક્કી કરો કે તમે સારી તંદુરસ્તી માટે બેસશો અને તમે ખરેખર બેસો તો ચોક્કસપણે તમે થોડા સમય પછી તમારી તંદુરસ્તી સુધરી હોવાનો અનુભવ કરી શકશો.

યાદ રાખો, તમારું પોતાનું શરીર તમારી પોતાની સ્મૃતિઓથી જ બનેલું છે. તમારું મન તમારા વિશે જેવું વિચારશે એવુંજ તમારું શરીરનું બંધારણ થશે.

તમારા સ્નાયુઓમાં તમારી દરેક સ્મૃતિઓનો સંચય થયેલો છે. તેથી જયારે તમે સ્મૃતિઓ બદલો છો ત્યારે તમે તમારી પદ્ધતિ પણ બદલી નાખો છો. તમે જેવી સ્મૃતિઓ રાખશો એવી જ પ્રતિક્રિયાઓ તમારી પધ્ધતિ પણ આપશે. શરીર અને મનમાં નિત્યયોગને કારણે આવું જ સર્વાંગી પરિવર્તન થાય છે. સૌ પ્રથમ આંતરિક મન નિર્મળ કરવાથી મગજ એની જ ગતિમાં ચાલવા માડે છે. ત્યારબાદ શરીર પણ એ જ હેતુને ધ્યાનમાં રાખીને એ પ્રમાણે ગતિ શરૂ કરે છે. આ હેતુ સ્નાયુઓની સ્મૃતિઓમાં અને સૂક્ષ્મ બૌદ્ધિકતામાં રૂપાંતરણ પામે છે.

## વૈજ્ઞાનિક પુરાવા

જેવો આપણો દૃષ્ટિકોણ હોય છે એવા જ આપણે હોઇએ છીએ. જે પ્રમાણે આપણો દૃષ્ટિકોણ હોય છે એ પ્રમાણે આપણી ક્રિયાઓ હોય છે. જે પ્રમાણે આપણી ક્રિયાઓ હોય છે એ પ્રમાણે આપણું પ્રારબ્ધ ઘડાય છે. – આ ઉપનિષદ્‌માંથી લીધેલી પંકિતઓ નથી પણ ડૉ. બ્રુસ લિપ્ટન કે જેઓ કોષ સંબંધીત જીવવૈજ્ઞાનિક છે અને તેમણે પોતાના પુસ્તક ધ બાયોગ્રાફી ઓફ બિલીફ માં કોષોની વર્તણૂંક અંગે એક નવીન થિયરી પ્રસ્તુત કરી છે, તેમાંથી લીધેલી છે. આપણે વર્ષોથી સમજતાં આવ્યા છીએ કે આપણે આપણા વંશપરંપરાગત કોષોના (જીન્સ) બંધારણ પ્રમાણે વર્તન કરતા હોઇએ છીએ. ડૉ. લિપ્ટન આ જ વાતને તદ્દન જુદી જ રીતે કહે છે– ''આપણે જે પ્રમાણે વર્તન કરીએ છીએ એ પ્રમાણે આપણું વંશપરંપરાગત કોષોનું બંધારણ ઘડાતું હોય છે!''

આપણા હેતુની સમર્થતા, કાર્યક્ષમતા અને તેની કલ્પનાને વાસ્તવમાં શારીરિક/ભૌતિક રીતે મૂર્તરૂપ થવાના અનેક બનાવો નોંધાય છે. ઉદાહરણ તરીકે ઘણાં લોકો કેન્સર જેવા અનેક અસાધ્ય રોગોથી પીડાતા હોવા છતાંય પોતાની કલ્પના કે પોતાની ઇચ્છાશક્તિને સતેજ કરી, પોતાની શારીરિક ક્ષમતાને સુધારી, બિમારીની હદ પાર કરી સાજા થઇ જાય છે. આ બધી બાબતો હેતુ અથવા ઇચ્છાશક્તિની સમર્થતાને કારણે બને છે, જે

સામાન્ય કોષોમાં પોતાની સતેજ એવી સૂક્ષ્મ સ્મૃતિઓને આરોપવાથી સરળ બને છે.

વર્ષો જુના આ સત્યને હવે વર્તમાન સમયમાં વૈજ્ઞાનિક સમર્થનનો આધાર પણ મળ્યો છે. આપણે જે વાતનો સતત ઊંડો વિચાર કરતા હોઇએ છીએ તેની અસર આપણા શરીર મન તથા આધ્યાત્મિકતા ઉપર પણ થતી હોય છે આ વાતને પણ હવે સ્વીકારવામાં આવી છે.

## નિત્ય યોગનો હેતુ

નિત્યોગ વિશ્વને મારું પ્રદાન છે તે એક વિજ્ઞાન છે, સૂત્ર છે-સિદ્ધાંત છે જેનાથી મને મારામાં તેજોમયતાનો અનુભવ થયો છે અને તેવો જ અનુભવ તે બીજા લોકોને પણ કરાવશે.

નિત્યયોગનો હેતુ એકદમ સરળ છે - આનંદનો અનુભવ અને તેની અભિવ્યકિત. નિત્યયોગને કારણે આંતરિક આનંદનો અનુભવ કરવાની ક્ષમતા ઘણી વધી જાય છે, તમારા આંતર મનમાં તે છવાઇ જાય છે. આનંદના અનુભવની આ વધેલી ક્ષમતા તમારા શરીરની આસપાસ એક આત્માનું સર્જન કરે છે.

જેમકે અત્યારે તમારી પધ્ધતિ એ આંતરિક તેજોમયતાને અનુભવવા માટે સજ્જ નથી. તમારી આસપાસ એવા કોઇ આત્માનું સર્જન થયેલું નથી. નિત્યયોગને કારણે તમારું શરીર એ તેજોમયતાનાં અનુભવ માટે આત્મા માટે સુસજ્જ બને છે.

નિત્યયોગ દ્વારા હું સાધકોને ફકત તેજોમયતા અથવા આંતરિક આનંદ માટે જ માર્ગદર્શન આપું છું એમ નથી, પણ આ અનુભવને તેમનામાં કાયમ માટે સ્થિર કરીને તેમના સંપૂર્ણ જીવનને આ આત્મતેજથી સભર કરવા માંગુ છું. લોકોને વિમુકત કરી આંતરિક આનંદથી સભર બનવામાં સહાય કરવી એ નિત્યયોગનો હેતુ છે. લોકોને આ આંતરિક આનંદની સાથેસાથે શારીરિક સ્વસ્થતા મળે એ તેનો આડ ફાયદો ગણાવી શકાય. અહીં એકવાત ખાસ યાદ રાખવી જોઇએ કે યોગ એ શારીરિક સ્વાસ્થ્યથી કંઇક વિશેષ છે, તે યોગના ઘણા ફાયદાઓમાંથી એક છે. તેના સંવેદનાત્મક ફાયદાઓ તો અદ્ભળક છે એને પણ તેની આડ-પેદાશો તરીકે ગણી શકો.

**નિત્યયોગથી તમારી ક્રિયાઓમાં કે હલન ચલનમાં નથી વધારતો, એ તમારા જીવનની ક્રિયાઓમાં જીવંતતા વધારે છે.**

એવી જ રીતે, ધ્યાન પણ ફકત માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા માટે જ કરવામાં આવતું નથી. માનસિક સ્વસ્થતાને ધ્યાનથી થતા ફાયદાઓમાંથી જ એક ગણાવી શકાય નિત્યયોગનો હેતુ તમારા સંપૂર્ણ જીવનને, તેની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિને તથા એના પ્રત્યેકે હલનચલનને યોગમાં, આંતરિક આનંદમાં આંતર કરવાનો છે.

હવે તો વિશ્વભરમાં નિત્યોગનું સંચાલન કરવામાં આવે છે. નિત્યોગના દરેક સત્રમાં શરીર, મન, આધ્યાત્મિક ઊંડાણની એકરૂપતા સાધી પતંજલીના અષ્ટાંગયોગ કે જેમાં આસન, પ્રાણાયમ, મુદ્રાનો સમાવેશ થાય છે એવા તમામ આઠ પ્રકારો દ્વારા તેજોમયતાના અનુભવ માટે શરીરને સજ્જ કરવામાં આવે છે.

નિત્યયોગથી તમારા જીવનમાં ક્રિયાઓમાં કે હલન

ચલનમાં વધારો કરવા માટે નથી. એ તમારા જીવનની પ્રત્યેક ક્રિયાઓમાં જીવંતતાનો વધારો કરે છે.

જો તમે વર્તમાનમાં હો, જો તમે સભાન હો અને તમે સમગ્ર રીતે ક્રિયાશીલ હો તો યોગ જ છે- નિત્ય યોગ છે.

# નિત્યાનંદા માટેની આઠ ક્રિયાઓ

## પરમાનંદમય જીવન

જે આઠ ક્રિયાઓથી જીવનને આનંદી બનાવી શકાય છે તેને અષ્ટાંગ આનંદ કહી શકાય.

અષ્ટાંગ આનંદ અથવા આનંદમય જીવન એ તેજોમય અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટેનો આઠ ક્રિયાઓથી બનેલો એવો સરળ રસ્તો છે. તેમાં એવી સહેલી પદ્ધતિઓ છે કે જે તમને તેજોમય અવસ્થા તરફ લઇ જાય છે અને તે પણ અન્ય કશુંય સમજ્યા કે જીવનમાં ઉતાર્યા સિવાય! આ બધી પદ્ધતિઓ એટલે

(૧) હાસ્યાનંદ
(૨) આનંદ સંકલ્પ
(૩) આનંદ માટે શુદ્ધિકરણ
(૪) આનંદ યોગ
(૫) આનંદ ધ્યાન
(૬) આનંદ માટેના સાધનો
(૭) આનંદમય ઊર્જા
(૮) આનંદમય મંત્રોચ્ચાર

## હાસ્યાનંદ

હાસ્યનું ધ્યાન અથવા હાસ્યધ્યાન

### ધ્યાન



સવારે ઊંઘમાંથી જ્યારે તમે જાગો કે તરત જ પથારીમાંથી ઊભા થતા પહેલાં જ પાંચ મિનિટ જેટલો સમય હસો ! તમારી જાત ઉપર જ હસો. કોઇ પણ કારણ વગર હસો!

હાસ્ય એ ધ્યાનની એક અદ્‌ભુત પદ્ધતિ છે. પ્રાચીન ઝેન પરંપરાનાં નિષ્ણાતોએ હાસ્ય દ્વારા અમન સ્થિતિનો સ્પર્શની એક પ્રક્રિયા શોધી છે. આપણે માનીએ કે ન માનીએ હાસ્યથી ફેર પડતો હોય છે, તે છે. તેની અસર તાત્કાલીક થતી હોય છે. બીજી બધી પદ્ધતિઓને આપણે પ્રયત્નો દ્વારા શીખવી પડતી હોય છે. તેના પરિણામની થોડીક રાહ જોવી પડતી હોય છે. જ્યારે હાસ્યમાં આપણને આમાંથી

કશુંય કરવું પડતું નથી તે પહેલીવારમાં પણ થાય છે અને દરેકવાર થતું રહે છે તે આપણને શારીરિક અને માનસિક રીતે સાજા રાખે છે.

હાસ્ય એ પોતે જ તંદુરસ્તીમાંથી ઉદ્‌ભવે છે અને આપણને તંદુરસ્ત પણ રાખે છે. તે સતત રીતે વહેતી રહેતી ઊર્જા છે. તે માનસિક દબાણને હળવું કરે છે.

હાસ્ય એ સૌથી ઉચ્ચત્તમ એવી આધ્યાત્મિક ગુણ છે. હાસ્યથી આપણે બુદ્ધ જેવા તેજોમય બની શકીએ છીએ. બુદ્ધ એ 'અ-મન' સ્થિતિ છે. જ્યારે આપણે હસતા હોઇએ છીએ ત્યારે એટલા સમય પૂરતા 'અ-મન' હોઇએ છીએ. કાં તો હાસ્ય અથવા તો મનનું હોવું. આ બંને વાતો એક સાથે કયારેય શકય બનતી નથી. જ્યારે આપણે હસતા હોઇએ છીએ, એટલી ક્ષણો સુધી આપણું મન અદશ્ય હોય છે અને આપણે અસ્તિત્વની ઊર્જાથી સભર બનીએ છીએ. આપણને આપણા અસ્તિત્વની અનુભૂતિ થતી નથી. હાસ્યની ચરમ સીમાએ આપણને આપણા પોતાનો અનુભવ થતો હોય છે ખરો? ને ! એટલા સમય સુધી આપણું અસ્તિત્વ મનથી પર એવી સ્થિતિમાં હોય છે. અને એટલે જ આપણે વધારે હસવું જોઇએ. પોતાના અસ્તિત્વને અદશ્ય થવાની ક્ષણોને વધુ સમય સુધી અનુભવવા માટે આપણે પોતાનું અસ્તિત્વ જ ભૂલવું પડે છે અને પોતાના આ અહં વગર ફક્ત ઊર્જાથી જીવવું જોઇએ.

ચેતાતંત્રને લગતા વિવિધ રોગો તેમજ ગળાનાં રોગોની સારવાર માટે હાસ્ય એ ઉત્તમ દવાની ગરજ સારે છે. પ્રસન્નતાભર્યા હાસ્યને આપણા સૂક્ષ્મ કોષની ઉત્તમ કામગીરીની આડપેદાશ કહી શકાય.

## આનંદ સંકલ્પ

મુદ્દામયતાનો સંકલ્પ અથવા મુદ્દા સંકલ્પ

આનંદ એટલે મુદ્દામયતા સ્થિતિ. સંકલ્પ એટલે કોઇ બાબતની પ્રતિજ્ઞા લેવી. મુદ્દા સંકલ્પ એટલે નિરપેક્ષ આનંદની પ્રતિજ્ઞા લેવી.

તમે મુદ્દામય રહેવાનું નક્કી કરી શકો. એ મુદ્દા તમારી પસંદગી હોય. વાસ્તવમાં પસંદગી કર્યા વગરની ખુશીમાં પણ ખુશ રહેવું. એ સ્થિતિને આપણે એ તમે પસંદ કરેલી વસ્તુ નથી. અસ્તિત્વની ઇચ્છા મુજબ, પસંદગીમુક્ત તમે તમારી ચેતનાને વહેવા દો ત્યારે પ્રયત્નો દ્વારા પામી શકીએ છીએ. પોતાને કેળવી શકીએ છીએ.

ધ્યાનનો આ ભાગ 'સૂફી, રહસ્યવાદ એવા અબ્દુલ્લા સાથે જોડાયેલો છે. સૂફી સંપ્રદાય એ હંમેશથી પરમાનંદમાં રાચતો સંપ્રદાય છે. એમની પ્રાર્થના એ બીજું કશું નહીં પણ કૃતજ્ઞતા હોય છે. અબ્દુલા તેમના સતત હસતા ચહેરા માટે પ્રખ્યાત હતા. એવું કહેવાય છે કે તેમની મૃત્યુશૈયા ઉપર પણ તેઓ હસતા હતા. છેવટે તેમના કેટલાક શિષ્યોથી પૂછયા વગર રહેવાયું નહીં કે તેઓ સતત આટલા હસતા-આનંદી કેવી રીતે રહી શકતા હતા! તેમણે અબ્દુલ્લાને પૂછયું, ''ગુરુજી મૃત્યુમાં એવું તે શી રમૂજ રહેલી છે?

પછી અબ્દુલ્લાએ પોતાના ગુરુએ કહેલું રહસ્ય જણાવતા કહ્યું કે ''યાદ રાખો, તમારી ખુશી હંમેશા તમારા હાથમાં જ છે. તમારી ખુશી એ સોએ સો ટકા જેટલી મારી પોતાની પસંદગી છે. રોજ જિંદગી તમને ખુશ રહેવાનો કે દુઃખી રહેવાનો એક મોકો આપે છે. તમે શું પસંદ કરો છો એ જો આધાર તમે પોતે છો !''

**ધ્યાન**

આનાથી વધુ સહેલી એવી ધ્યાનની કોઇ પદ્ધતિ નથી. તે છતાંય તે સૌથી વધુ અસરકારક પ્રદ્ધતિ છે.



રોજ સવારે તમે ઊંઘમાંથી જાગો કે તરત જ આંખો ખોલતા પહેલા જ પથારીમાંથી બેસો.

તમારું પોતાનું નામ મોટેથી બોલો. જો ઘરમાં સૂતેલી અન્ય વ્યકિતઓને તમે ખલેલ પહોંચાડવા ન માંગતા હો તો, ધીરેથી મનમાં જ તમારું નામ બોલો.

તમારી જાતને પ્રશ્ન પૂછો. : (તમારું નામ લઇને).... આજે શું અનુભવવાનું પસંદ કરું છું ? હું ખુશ રહીશ કે દુ:ખી ?

સ્વાભાવિક રીતે જ સવારે સૌથી પહેલાં તો તમે દુ:ખી થવાનું તો નહીં જ કરો ! તેથી તમારું મન કહેશે કે 'હું ખુશી પસંદ કરું છું.'

પછી કહો સારું (તમારું નામ) 'બોલીને ખુશ રહો.' બસ આટલું જ!

ત્યારબાદ, તમારી આંખો બંધ રાખીને જ, થોડીક ક્ષણો સુધી, દઢતાથી જાગૃત રહીને સમજણ કેળવો થઇને એ નક્કી કરી મારી પોતાની મૂક સંમતિ વગર કશુય મને દુ:ખી નહીં કરી શકે તમે દુ:ખી થાવો છો કારણ કે તમે આંતરિક રીતે બહારની પરિસ્થિતિથી તરત જ અસરગ્રસ્ત થઇ જાવ છો. તમારામાં સતત રીતે ખુશ રહેવાની ઊર્જા રહેલી જ છે. હવે તમારી આંખો ખોલો અને તમારા નિવેદન પ્રમાણે સંકલ્પ પ્રમાણે જીવવાનું શરૂ કરો!

દિવસ દરમ્યાન તમે એ અનુભવી શકશો કે તમારા સંકલ્પશક્તિને કારણે તમે તમારી માનસિકતાને બદલી નાખી છે. તમને ખ્યાલ આવશે કે કેવી રીતે તમે તમારી ભૂલોનો દોષ બીજાઓ ઉપર ઢોળતા હતા અને દરેક વખત જે તે અનુભવ ઉપરથી દુ:ખી થઇ જવું પોતે જ પસંદ કરતા હતા. વાસ્તવમાં એ દુ:ખ તમે જ ઓઢી લેતા હતા. સુખી થવાનો દષ્ટિકોણ તમે કેળવી શકશો, બહારનાં સંજોગોને કારણે નહીં, તિરસ્કાર કે નફરતથી નહીં પણ આ બધાની પરવા કે દરકાર કર્યા વગર કેવળ માનસિકતા બદલવાથી. તમે સુખી છો ખુશ છો કારણ કે તમે ખુશ છો, સુખી છો, બસ એટલું જ!

## આનંદ માટે શુદ્ધિકરણ

- ઓઇલ પુલીંગ (Oil Pulling)

શરીરની અંદર શું-શું ચાલી રહ્યું છે થઇ રહ્યું છે તે જાણવાનો સૌથી સહેલો ઉપાય તે આપણી જીભ છે. જીભને શરીરનું પ્રતિબિંબ કહેવામાં આવે છે. જીભને તપાસવાથી કે તેના રંગ ઉપરથી જે-તે વ્યકિતની તંદુરસ્તીનો ખ્યાલ મેળવી શકાય છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે જીભ ઉપરથી શરીરના અન્ય ભાગોની સ્વસ્થતા તપાસી શકાય છે. જીભનો દરેક ભાગ શરીરનાં પ્રત્યેક અંગ સાથે સંકળાયેલો જ હોય છે. જેમકે કીડની, ફેફસાં વગેરે જ્યારે આપણે નાકમાં તેલ રેડીએ છીએ ત્યારે એ તેલને કારણે શરીરમાંથી કફ, લીંટ વગેરે બકટેરીયા તેમજ અન્ય ઝેરી કચરો જીભ અને લાળ દ્વારા બહાર ફેંકાય છે. આયુર્વેદ

મુજબ કફ-લીંટ એ ઝેરી કચરો છે. જેને શરીરમાંથી બહાર કાઢવો અત્યંત જરૂરી છે.

### ધ્યાન

વહેલી સવારે ઊઠીને, દાંત સાફ કરતાં પહેલાં કંઇપણ ખાધા-પીધા વગર, એક ચમચા જેટલું તલનું તેલ અથવા શુદ્ધ કરેલું એવું સૂર્યમુખીનું તેલ લો. તેલ મોઢામાં રેડી દો અને એક જગ્યાએ શાંતિથી બેસે તમારી ગરદન શકય એટલી ઊંચી કરી તેલને છેલ્લાં દાંત સુધી જવા દો. ધીમેથી તમારા દાંતને એકબીજા સાથે પંદરથી વીસ મિનિટ સુધી મોઢું બંધ રાખીને જ ઘસો.



આ ક્રિયા કરતી વખતે બીજી કોઇ પ્રવૃત્તિ કે કામ કરવું નહીં જયારે સમય પુરો થઇ જાય ત્યારે, વોશ બેઝનમાં મોંઢામાંથી તેલ થૂંકી નાખવું અને બ્રશ કરી લેવું જોઇએ. જો તમે આ તેલ રેડવાની ક્રિયા બરાબર કરી હશે તો તમારું થૂંક પાતળું અને સફેદ હશે. બ્રશ કર્યા પછી મોઢું ધોઇ, કોગળા કરી બે ગ્લાસ પાણી પીવું.

નોંધ : મોંઢામાં રેડેલું તેલ પીવું નહીં તેમાં બેકટેરિયા તેમજ સૂક્ષ્મ વિષાણુઓ રહેલા હોય છે.

તમારે જમ્યા પછી આ ક્રિયા કરવી હોય તો જમ્યા પછી ઓછામાં ઓછા ચાર કલાક બાદ જ આ ક્રિયા શરૂ કરવી.

મોંઢામાં તેલ નાખવાની આ ક્રિયા ઘણા રોગોમાં ફાયદો કરતી હોવાનું નોંધાયું છે. તૂટેલી પાનીથી માંડીને કેન્સર જેવા રોગમાં પણ તે અસરકારક સાબિત થઇ છે. આ પ્રક્રિયાથી થતા અન્ય લાભો વિશે માહિતી મેળવવી હોય તો તેના ઊંડા અભ્યાસપૂર્ણ રિપોર્ટસ વેબસાઇટ ઉપરથી જાણી શકાય છે.

## આનંદ યોગ

સૂર્યનમસ્કાર

સૂર્ય નમસ્કાર એ નિત્યયોગનો જ એક ભાગ છે. નિત્યયોગની વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિ એ છે કે તે પતંજલીની પ્રવૃત્તિઓને આધુનિક યુગમાં અનુકુળ આવે તે રીતે આપણી સમક્ષ મૂકી આપે છે. પતંજલી ઋષિ કે જેઓ દક્ષિણ ભારતીય હતા તે યોગના પિતા ગણવામાં આવે છે.

સૂર્ય નમસ્કાર એ સૂર્યને રોજ કરવામાં આવતા પ્રણામ છે. તેનાથી ફકત શરીરની જ કાર્યશક્તિ નથી વધતી પણ શરીર અને મન વચ્ચેની સભાનતાની સંપૂર્ણ અનુભૂતિ પણ થાય છે.

### સૂર્યનમસ્કારથી થતા ફાયદા

રોજ સૂર્યનમસ્કાર કરવાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. એ સ્ફૂર્તિ સીધી સૂર્યમાંથી આવે છે.

આપણી આસપાસ પ્રસરેલી અવકાશી ઊર્જા આપણને મળે, એ માટે સૂર્યનમસ્કારની પ્રક્રિયા નકકી થયેલી છે. શરીર, મન અને આત્મા પર તે પ્રક્રિયાની પ્રભાવક અસર પડે છે. મંત્રોચ્ચાર અને યોગ્ય શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા દ્વારા ઉગતા સૂરજના સમયે આ ક્રિયા કરવાથી વિશેષ પ્રભાવ અનુભવી શકાય છે. આ પ્રક્રિયા

કરીએ તો બીજી કોઇ પ્રક્રિયાની જરૂર રહેતી નથી. આધ્યાત્મિક ચક્રો પ૨ કામ કરે છે. વ્યવસ્થિત શ્વસનક્રિયા સમયે ગતિશીલ શારીરિક મુદ્રાઓ આ નમસ્કારોમાં થતી હોય છે. રોજ સવારે ૬ થી ૧૨ સૂર્યનમસ્કાર તમે કરી શકો છો. બધાં આસનોમાં આ શ્રેષ્ઠ પ્રક્રિયા છે.

મંત્ર વર્ણ, પદસમૂહ કે વાક્યો દ્વારા રચાયેલ હોય છે. એનું જ્યારે રટણકર્તાના શરીર અને મન પર તેનાં આંદોલનોનો સૂક્ષ્મ પ્રભાવ પડતો હોય છે. સૂર્ય નમસ્કાર મંત્રમાં બીજ મંત્ર રહેલો છે. એમાં સૂર્યદેવની પ્રશસ્તિ થયેલ છે. બીજ મંત્રનો કોઇ અર્થ થતો નથી, પણ એનું ઉચ્ચારણ શરીર મનમાં આંદોલન સંચારિત કરે છે. વૈદિક ઋષિઓએ સદીઓએ સદીઓ પૂર્વે આંદોલન સંચારનો સિદ્ધાંત આ દ્વારા રજૂ કર્યો છે. આપણા વિજ્ઞાનીઓએ આજે આ શોધ્યું છે, આપણી વાર્તા આ સમજની પ્રાચીન પરંપરા છે, એ ગૌરવપ્રદ છે.

જાપાનના વિજ્ઞાની ડા. મશરુએ ધ્વનિ-આંદોલનોની પાણી પર થતી અસર પડે છે, તો સંશોધન કરીને પ્રતીત કરાવ્યું છે. માનવ શરીરમાં ૬૦% જેટલો પાણીનો જથ્થો હોય છે, એથી એ સ્પષ્ટ છે કે શરીર-મનના વ્યવસ્થાતંત્ર પર ધ્વનિ આંદોલનનો ઠીકઠીક પ્રભાવ પાડી શકે છે.

અંત:કરણમાં અસંપ્રજ્ઞાત વિચારો અને ઊર્વૃત્તિઓ સબળ આંદોલનનો રચે છે અને સંસ્કારો કે સંચિત સ્મૃતિઓ રૂપે આપણે અનુભવીએ છીએ. સભાનતા પૂર્વક આપણે એ સંસ્કારવૃત્તિઓને ઓગાળી નાખવાની છે સૂક્ષ્મ રૂપે સુષુમ્ન આંતરશુદ્ધિને હકારાત્મક સ્વરૂપમાં ત્યારે જ આપણે અનુભવી શકીએ.

બીજ મંત્રો છ છે :

ૐ હ્રાં, ૐ હ્રીં, ૐ હ્રું, ૐ હ્રે, ૐ હ્રૌં, ૐ હ્ર :,

પ્રશસ્તિરૂપ આ મંત્રો સૂર્યદેવના દૈવી ગુણોનું સંકીર્તન કરે છે. સૂર્યનમસ્કારનું એક વર્તૂળ પૂરું કરતાં પહેલાં, આરંભે, પ્રત્યેક મંત્ર, પૂરી સભાનતા સાથે, રટવાનો હોય છે. સૂર્યનમસ્કાર કરનાર સાધકમાં તે મંત્રનો શક્તિ સંચાર થતો હોય છે.

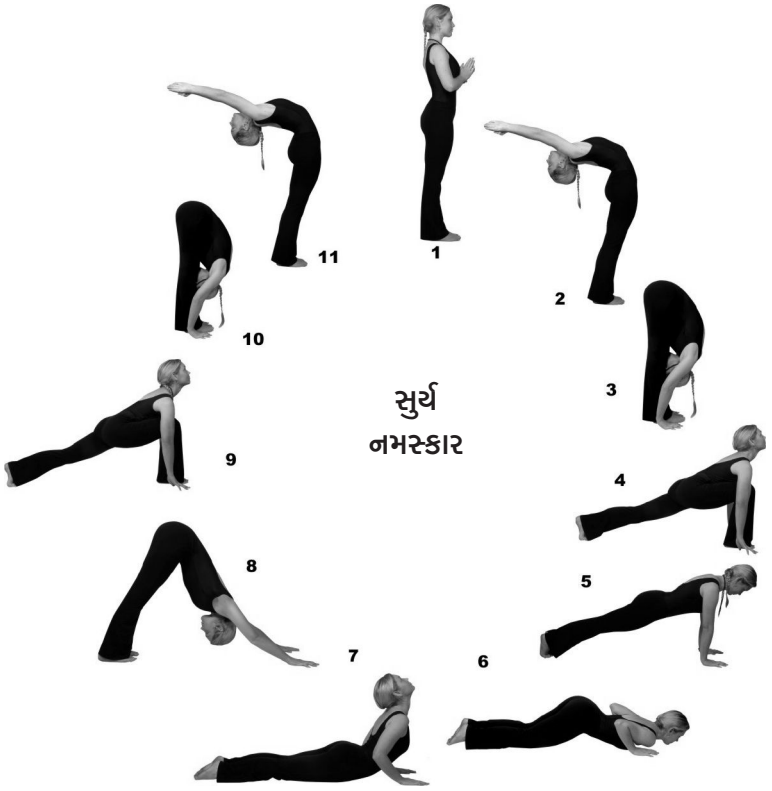
સૂર્યનમસ્કારનાં નિશ્ચિત સરળ સોપાનો સૂચવે છે કે સૂર્યદેવતા આપણા આંતરિક બૌદ્ધિક ઓજસનું પ્રતીક છે. સર્વવ્યાપક વૈશ્વિક ઊર્જા સાથેનો આપણો નાતો આપણી સમજમાં આવે છે. બીજમંત્રયુક્ત સૂર્યનમસ્કાર પ્રક્રિયાના મંત્રો : (૧) ૐ હ્રાં મિત્રાય નમ: । (૨) ૐ હ્રીં રવયે નમ:

## શ્વાસનિયંત્રણ

સૂર્ય નમસ્કારમાં શરીરની પ્રત્યેક ગતિવિધિ શ્વાસ સાથે સમાંતરે ચાલે છે. દરેકવાર શ્વાસ લેતી વખતે અને શ્વાસ છોડતી વખતે, તમે સ્પષ્ટતાથી અનુભવી શકો છો કે એક આનંદમય એવી ઊર્જા લઇ-છોડી રહ્યા છો. આ આનંદી ઊર્જાને તમારા સમગ્ર શરીરના પ્રત્યેક કોષમાં ફરતી અનુભવી શકો છો. તમારા મનને તે ઉત્સાહિત કરી રહી હોય એવું પણ બને.

## ધ્યાન

સૂર્યનમસ્કાર બને તો સવારે અને ખાલી પેટે કરવા જોઇએ.




સૂર્યનમસ્કારની ક્રમિક આસનમુદ્રા :

(૧) બંને પગને સહેજ પહોળા કરી, સંતુલન સાચવીને ઊભા રહો. છાતી પાસે બંને હાથ નમસ્કારની મુદ્રામાં રાખો. સૂર્યનમસ્કાર કરતી વખતે તે પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી આંખોને ખુલ્લી રાખો. આપેલા સૂર્યમંત્રો પૈકી ક્રમાનુસાર મંત્ર બોલો.

(૨) શ્વાસ લઇને ધીમેથી બંને હાથને પાછળ કુલઇ જાવ. માથું પણ શક્ય એટલું પાછળ લઇ જાવ. કરોડરજ્જુને બને તેટલી પાછળની તરફ વાળવાનો પ્રયત્ન કરો.

(૩) શ્વાસ છોડીને ધીમેથી બંને હાથને આગળની તરફ લાવી નીચે ઝૂકો. હાથ જમીનને સ્પર્શે અથવા પગના પંજાને સ્પર્શે એટલાં નીચે લાવો માથું જો શક્ય બને તો ઘૂંટણ અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. માથાને ઘૂંટણીન નજીક લાવો. અનુકૂળતા પ્રમાણે ઘૂંટણને થોડા વાળી શકાય.

(૪) શ્વાસ લઇને જમણા પગને પાછળથી તરફ શક્ય એટલો વધારે લંબાવો હૃદયની લાઇનમાં જ જાણે પગ હોય એ પ્રમાણે ડાબો પગ ગોઠવો. આ વખતે માથું ઊંચુ રાખવું.

(૫) શ્વાસ રોકીને ડાબા પગને પાછળની તરફ લઇ જઇ, કરોડરજ્જુ સીધી રહે તે પ્રમાણેની સ્થિતિમાં જમણા પગને સમાંતરે જ ગોઠવો આમ કરવાથી

કરોડરજ્જુ ગરદન અને માથું સીધી લાઇનમાં રહેશે અને આખા શરીરનું વજન તમારા ખભા ઉપર આવશે. બંને હાથને જમીન ઉપર ટેકવી થોડાંક ઊંચા થાવ. આમ કરતી વખતે નજર નીચેની તરફ રાખો.

(૬) શ્વાસ છોડીને ઘૂંટણને નીચેની તરફ વાળી, છાતી-હડપચીને જમીન ઉપર મૂકો. આ ક્રિયાને અષ્ટાંગ નમસ્કાર કહેવાય. (શરીરનાં આઠ ભાગોને સાંકળી તેમને જમીન સરસાં ચાંપી પ્રણામ કરવાનો પ્રકાર) તમારા પેટના ભાગને જમીનથી થોડો ઊંચો ઉઠાવી, તમારા નિતંબને પણ ઊંચા કરવાનો પ્રયત્ન કરો. કોણી અંદરના ભાગે રહેવી જોઇએ.

(૭) શ્વાસ લઈને પગના પંજાને બહારની તરફ વાળી, પેટને હળવા હાથે જમીન ઉપર મૂકો, કોણીને નેવુ અંશના કાટખૂણા જેવી સ્થિતિમાં વાળો. પછી, ધીમેથી તમારા હાથને ઊંચા કરી છાતીના ભાગને જમીનથી ઉપર લાવો. આ સ્થિતિને ભુજંગાસન કહેવાય છે. (કોબ્રા જેવી સ્થિતિ)

(૮) શ્વાસ છોડીને હાથને સીધા રાખી નિતંબને ઉપરની તરફ લઇ જાવ. કમરની નીચેની તરફ ઝૂકો. આ સ્થિતિને અધોમુખ અવાસન કહી શકાય. આંગળીઓને ફેલાવી પગની એડી જમીન સરસી મૂકો. જો તમે એડીથી જમીનને સ્પર્શી ન શકો તો એની કોઇ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. પણ જમીનને અડકવામા તમારી સ્થિતિમાં કોઇ ફેરફાર કરશો નહીં.

(૯) આગળની તરફ જોતાં, બંને હાથવચ્ચે અનુકૂળ એવું અંતર રાખી જમણો પગ શકય એટલો આગળ લઇ હાથની લાઇનમાંજ પગ લેવાનો પ્રયત્ન કરો. શ્વાસ લઇ તમારી છાતી અને હડપચી શકય એટલી ઊંચે લઇ જાવ.

(૧૦) ડાબા પગને આગળ લઇ જઇ, જમણા પગની સમાંતરે જ મૂકો. આ વખતે અનુકૂળતા મુજબ ઘૂંટણને થોડાંક વાળી શકાય.શ્વાસ છોડીને, માથાને પગની નજીક લાવવાનો પ્રયત્ન કરો.

(૧૧) શ્વાસ લઇને બંને હાથને ઉપરની તરફ ઉઠાવી માથાને તેમજ કરોડરજ્જુને ધીમેથી પાછળની તરફ લઇ જઇ, સૂર્યને પ્રણામ કરો.

(૧૨) શ્વાસ છોડીને, તમારા હાથ નીચે લાવો. છાતીની આગળ નમસ્કારની મુદ્રા કરો.

દરેક ગતિવિધિમાં બે મુખ્યિ ક્રિયાઓ હોય છે. જેમાં દરેક ૧૨ સ્થિતિઓનો સમાવેશ થાય છે. પહેલી ગતિવિધિનાં પહેલાં ભાગમાં જમણો પગ આગળ લઇ ૪થી ૯ સુધીની ક્રિયાઓ કરવાની હોય છે. બીજી ગતિવિધિમાં ડાબા પગની આ ક્રિયાઓ કરવાની હોય છે.

આમાંથી ઓછામાં ઓછી ૬ ક્રિયાઓ તો કરવી જ જોઇએ. જો શકય હોય તો બાર ક્રિયાઓ પૂરી કરવી હિતાવહ છે. દરેક ક્રિયાવિધિ શરૂ થતા પહેલાં તે પ્રમાણેનો મંત્ર બોલાવો.

## આનંદ ધ્યાન

## લાઇફ બ્લીસ મેડીટેશન અથવા નિત્યધ્યાન

અગ્યાર વર્ષની ઊંમર સુધી મેં ધ્યાનની પારંપારિક વિવિધ પદ્ધતિઓના પ્રયોગો કર્યા. કેટલાક નવા શોધ્યા. બાર વર્ષની ઊંમરે મને મારો ઊંડો આધ્યાત્મિક અનુભવ થયો. બારથી માંડીને એકવીસ વર્ષ સુધીના સમયમાં સભાનતાથી વિવિધ થોડી પ્રવૃત્તિઓથી થતા ફાયદાઓનું

વિશ્લેષણ કર્યું. મારા આધ્યાત્મિક તેજોમય અનુભવ પછીનાં ત્રણ વર્ષ મેં એક નવી પદ્ધતિનું સર્જન કર્યું. જેનાથી હું મારા જેવો અનુભવ બીજાઓને પણ કરાવી શકું. આંતિરક ખોજ માટેની આ પધ્ધતિનું સારતત્વ તે આ નિત્યધ્યાનની પ્રવૃત્તિ છે.

નિત્યધ્યાન એ એક એવી પ્રવૃત્તિ છે કે જે તમારા સમગ્ર અસ્તિત્વને તેજોમયતાના સંપૂર્ણ અનુભવ માટે સુસજ્જ કરે છે. આ અદ્‌ભુત પદ્ધતિની દરેક ક્રિયા તેની અન્ય ક્રિયાઓને સહાયરૂપ બને છે. અને વ્યકિતની ચેતનાને સતેજ બનાવવામાં મદદ કરે છે. આંતરિક આનંદ માટેની આ રોજની/નિત્ય ધ્યાનની પદ્ધતિ છે- નિત્યાનંદ.

**ધ્યાન**

કુલ પાંચ પ્રક્રિયાઓની બનેલી આ પધ્ધતિ છે. જેમાં દરેક પ્રક્રિયાનો સમય સાત મિનિટ જેટલો છે. ધ્યાન માટેની સૂચનાઓ માટે 'નિત્યધ્યાન' પ્રકરણની માહિતી જોવી.

## આનંદ માટેના સાધનો

જ્ઞાનશસ્ત્ર અથવા શાસ્ત્રશસ્ત્ર

**ધ્યાન**

રોજ અડધા કલાક સુધી તેજોમય એવા ગુરુનું પુસ્તક વાંચવું અથવા તેમનાં પ્રવચનો સાંભળવાં.

ગુરુના શબ્દો એ સીધું જ શાસ્ત્ર હોય છે -અદ્‌ભુત જ્ઞાન અને સત્યથી સભર એ હોય છે.

અજ્ઞાનને દૂર કરનારાં શસ્ત્રોને શાસ્ત્ર કહેવાય છે. જયારે અજ્ઞાનને દૂર કરવા માટે શબ્દો એ જ શસ્ત્રો બને ત્યારે તેને શાસ્ત્ર શસ્ત્રો અથવા જ્ઞાનશસ્ત્રો કહેવાય છે !

ગુરુના શબ્દો જ્ઞાનનાં એવાં શસ્ત્રો છે કે જે તમારી અજ્ઞાતનતા દૂર કરે છે. ગુરુ સતત રીતે ઘણા વિચારો પ્રગટ કરતા હોય છે. અચાનક જ, તેમાંથી કોઇ વિચાર તમને બંધબેસતો આવે. જે તમને માનસિક હતાશામાંથી મુક્તિ અપાવે છે. તે તમારી કોઇ મુંઝવણનો ઉકેલ લાવી શકે છે. એ જ તેની મુક્તિ છે અને આ મુક્તિ એટલે જ જ્ઞાનનો આરંભ, દીક્ષા!

જે વ્યકિત તમને જ્ઞાનનાં શસ્ત્રો શબ્દો દ્વારા આપે છે,તેની પ્રવૃત્તિઓ શીખવાડે છે શારીરિક સંતુલન શીખવે છે તેજ તમારા ગુરુ છે.

જે વ્યકિત ગુરુ દ્વારા જ્ઞાનનાં શસ્ત્રો મેળવે છે તે દીક્ષાર્થીશિષ્ય બને છે.

ગુરુ એ એવી વ્યકિત છે કે જે પોતાને થયેલા અનુભવોની બીજાઓને પણ અનુભૂતિ કરાવે, તે માટેની પદ્ધતિઓનું જ્ઞાન આપે,માર્ગદર્શન આપે છે. દીક્ષા એ પણ એક પ્રવૃત્તિ જ છે. જ્ઞાનનાં શસ્ત્રો પણ આપણી ચેતનાને વધુને વધુ સતેજ બનવામાં મદદ કરે છે. આ તમામ જ્ઞાનશસ્ત્રોનું હાર્દ કે મર્મ આપણી અંદર બેઠેલા ગુરુ જ છે. જ્યાં સુધી આ અંદરના ગુરુ જાગૃત ન થાય ત્યાં સુધી બીજા ગુરુ આપણને માર્ગદર્શન આપે છે. તે શબ્દો, પદ્ધતિ, તેમની શારીરિક- આંગિક ભાષાનો ઉપયોગ કરીને આપણને જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવાનો આત્મવિશ્વાસ મેળવવામાં મદદ કરે છે તે ઉપરાંત એક તેજોમય વ્યકિત તરીકે જીવન જીવવા માટે સહાયક બને છે.

તેજોમય વ્યક્તિઓના આશિર્વાદ સાથે આપણી આનંદ ખુશી સંકળાયેલી છે. આ સંબંધ તાર્કિક રીતે બંધાતો નથી. અચાનક જ ગુરુના મુખેથી નીકળેલા કેટલાક શબ્દો આપણા હૃદયને સ્પર્શી જાય છે. આવું જયારે પહેલીવાર થાય છે ત્યારે અચાનક જ આપણને ખબર પડે છે કે એ વ્યકિત આપણા ગુરુ છે અને હવે આજ આપણો માર્ગ છે. આ ઝબકાર માત્રમાં બની જતી ઘટના એ સૌથી પહેલી દીક્ષા છે. જે કોઇને ગુરુના શબ્દોથી આવી પ્રેરણા મળી હોય તે વ્યકિતની પદ્ધતિઓ પુસ્તકો, ખુશી, ઊર્જા શારીરિક- હલન-ચલન એ બધું જ આશિર્વાદ બની જાય છે.

એક વાત સમજી લો : ધરતીમાં રોપેલો દાણો બહાર નીકળવા માટે અંકુરિત થવા માટે/હંમેશા ડરતા હોય છે. પણ જે દાણો આવા ડરમાંથી મુકત થઇ જાય છે તેજ દાણો અંકુરિત થાય છે. તેનામાંથી એક વટવૃક્ષ ઊભું થાય છે. આ વટવૃક્ષે હંમેશા અંકુરિત થવા માટે ડરતા એવા દાણાઓને હિંમત આપતાં કહેવું જોઇએ કે, ''ડરશો નહિ, તમે બહાર આવશો તો તૂટી નહી જાવ, તમે જીવી જશો. તમે મારા જેટલા ફુલી-ફાલી શકશો. મારા જેટલો તમારો પણ વિકાસ થશે'' પણ પેલો ધરતીમાં રોપેલો દાણો વટવૃક્ષ તેને આટલું કહે તે માટે રાહ જુએ છે અને વટવૃક્ષ એ દાણો જમીનમાંથી બહાર આવે તેની રાહ જુએ છે. અને એ જ ખરી મુશ્કેલી છે.

હું જે કંઇ કહી રહ્યો છું તેનું સત્ય મને ખબર છે! ઓ અમરત્વનાં સંતાનો, અંકુરિત થવાની હિંમત કેળવો અને વટવૃક્ષ બનો!

આ ઊર્જા, આ પ્રેરણા એજ ગુરુ છે. જીવનમાં ગુરુનું આગમન થવું એ જ જીવનનું સૌથી સાહસિક પગલું છે. એકવાર આપણા મનોજગતમાં ગુરુનો પ્રવેશ થઇ જાય ત્યાર પછી આપણે ફકત વિશ્વાસ, હિંમત અને આત્મવિશ્વાસથી જ કામ કરવાનું રહે છે.

ફરી ફરીવાર તમારા જીવનમાં થયેલા આવા એકાદ ઝબકારનો ઉપયોગ કરો. જે શસ્ત્રનો આપણે ઉપયોગ નથી કર્યો તેનાં ગુણો આપણામાંથી ઓછા થવાના નથી. પણ તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો એ આપણે ચોક્કસ ભૂલી જઇએ છીએ. ફરી એકવાર, જે શસ્ત્રોનો આપણે ઉપયોગ કરીએ છીએ તેનાથી આપણને તેને વાપરવાની હિંમત અને સ્પષ્ટતા મળે છે. તેના વિવિધ ઉપયોગો કરવાની આપણામાં સૂઝ કેળવાય છે.

ગુરુના શબ્દો કે ઉપદેશ સાંભળીને આવા વધુને વધુ જ્ઞાનના ઝબકારા જીવનમાં ઉતારવા જોઇએ. તેમને તમારા મનોજગતમાં સ્થાન આપો. કુટુંબના નિર્માણમાં મિત્રો બનાવવામાં, આધ્યાત્મિક વર્તુળ બનાવવામાં આવાં શસ્ત્રો આપણને મદદ કરે છે, પ્રેરણા આપે છે.

બીજી એક વાત જયારે આપણે ગુરુની વાત સાંભળતા હોઇએ છીએ, તેમને જોતા હોઇએ છીએ ત્યારે આપણે એ તેજોમય વ્યકિતની શારીરિક હલન ચલનની ક્રિયાઓ જ જોતા હોઇએ છીએ. કોઇપણ વ્યકિતની શારીરિક હાવભાવ તેનાં સત્ય અને સંપૂર્ણતાને વ્યકત કરતા હોય છે. ગુરુ એ તેમના અસ્તિત્વનું અંતિમ સત્યનું મૂર્ત સ્વરૂપ હોય છે. આ કારણે તેમની શારીરિક અંગભંગિમાઓ અસ્તિત્વની ઉત્તમ અંગભંગનામો હોય છે. તેમને ફકત જોવાથી તેમનું સત્ય આપણા તર્કથી પર થઇ જાય છે.

## આનંદમય ઊર્જા

અસ્તિત્વની ઊર્જા માટેની સાધનસામગ્રી અથવા શકિતધારણા

આ પદ્ધતિ તંત્ર શાસ્ત્રમાંથી લેવામાં આવી છે. અસ્તિત્વની ઊર્જા સાથે સંકળાયેલી આ એક સુંદર પદ્ધતિ છે.

આ ધ્યાનને રાત્રે સુતા પહેલાં કરવી વધુ હિતાવહ છે. તે સવારે પણ કરી શકાય છે પરંતુ તેમાં પંદર મિનિટ સુધી આરામ લેવાની જરૂર પડે છે અથવા તો તમે એક આનંદી એવી અમૃત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરો છો – જે તમને આ ધ્યાનની અસર તરીકે પ્રાપ્ત થાય છે. આ ધ્યાન તમને તમારા અસ્તિત્વની ઊર્જા સાથે જોડી આપે છે. આ શક્તિધારણા ધ્યાનનું મહત્ત્વ એટલા માટે છે કે તે તમને એક તૂરીય અવસ્થામાં લઇ જાય છે જ્યાં તમે જાગૃત કે સભાન તો હો છો પણ તે છતાંય વિચારશૂન્ય પરિસ્થિતિમાં તમે મુકાતા હો છો.

## ધ્યાન

તમારા ઘૂંટણ ઉપર સમતુલન જાળવીને ઊભા રહો તમારી એડી ઉપર બેસવાની જરૂર નથી. આંખો બંધ કરીને બંને હાથને હથેળીઓ આકાશ તરફ રહે તે રીતે ઉંચા કરો. તમારું માથું શકય સેવતું છત તરફ ઊંચુ કરો.

આ જ સ્થિતિમાં અસ્તિત્વની ઊર્જાને તમારામાં વહેતી હોય એવો અનુભવ કરો. એવી કલ્પના કરો કે એક પ્રકાશનો લીસોટો (તેજકિરણ) તમારામાંથી જ નીકળી રહ્યો છે. શરૂઆત કરવા માટે તમે તમારા કોઇપણ આધ્યાત્મિક ગુરુનો ચહેરો આંખો સમક્ષ લાવી શકો છો. (પણ આંખો બંધ કરીને જ મનથી જોઇ શકો છો.) જેમ કોઇ કંજૂસ વ્યકિત પૈસા ગણતી હોય એની પૈસા ગણતી વખતની ઊર્જા કોઇ પ્રેમી જ્યારે પોતાની પ્રેમિકા પાસે હોય એ વખતની તેની ઊર્જા–એવી જ રીતે કોઇ ગુરુ જ્યારે હસતા હોય કે સ્મિત કરતા હોય એ વખતની તેમની ઊર્જા !



એટલે જ મેં તમને કોઇ કલ્યાણકારી વ્યકિતનો ચહેરો જોવાનું કહ્યું હતું અને એ પ્રમાણે ઊર્જાને તમારામાં વહેતી હોવાનો અનુભવ કરવાનું કહ્યું હતું. તમારું મન ભટકે અને બીજા કશાનો વિચાર કરે તેના કરતાં કોઇ ગુરુનો ચહેરો જોવાથી એકાગ્રતા જળવાઇ રહે તે માટે મેં તમને આમ કરવાનું કહ્યું હતું.

જેમ જેમ અસ્તિત્વની ઊર્જા તમારા હાથમાંથી ઉતરીને વહેવા માંડશે તમને એક જુદો જ અનુભવ થશે. થોડીક ધ્રુજારી પણ થઇ શકે, તમારું સંતુલન થોડુંક હલી પણ શકે. એ અનુભવ જેમ ઝાડ ઉપરથી કોઇ પીછું ખરીને હવામાં તરંગાતું હોય; એવો હશે. થોડીક ધ્રુજારી થતી હોય તો થવા દો. એ ધ્રુજારીમાં તમારા શરીરને ઊર્જા સાથે વહેવા દો. ધ્રુજવા દો. જે થતું હોય તે થવા દો. તમને કદાચ એવો પણ અનુભવ થાય કે પૃથ્વી અને સ્વર્ગ એકમેકમાં ભળી રહ્યા છે. જેમ સ્ત્રી–પુરુષ એકમેકમાં ખોવાઇ જાય છે ઓગળી જાય છે તેવી રીતે તમને કદાચ કશાંકમાં પોતે ભળી રહ્યા હો એવો અથવા તો તમે વહી રહ્યા હો એવો પણ અનુભવ થશે. કોઇપણ સંવેદન થતું હોય તેને થવા દો. તેમાં તમારી જાતને ડૂબાડેલી રાખો હવે 'તમે' ત્યાં નથી તમે અસ્તિત્વમાં ભળી ગયા છો.



જ્યારે તમને એવું અનુભવાય કે તમારું અસ્તિત્વ ઊર્જામાં ઓગળી ગયું છે- ઊર્જાથી ભરાઇ ગયું છે ત્યારે બે-ત્રણ મિનિટ પછી હાથ નીચા કરો, ઘૂંટણને ઢીલા કરો, કોણીઓને વાળી, પૃથ્વી જમીનને ચુંબન કરો અથવા તમારું કપાળ જમીનને અડાડો. તમે દિવ્ય ઊર્જાનાં વહન માટે કે જે પૃથ્વીની ઊર્જા સાથે એકરૂપતા સાધીને વહન કરે છે તે માટેનું માધ્યમ બન્યા છો. તમારી ઊર્જાને ધરતીમાતામાં ભળી જવા દો. આ વખતે તમે તમારા કોઇ ગુરુનાં ચરણોની કલ્પના કરી શકો છો. તમારી ઊર્જા ધરતીમાતામાં સમાઇ જતી હોય ત્યારે તમે પૃથ્વીમાતાના શરણે છો -એવી ભાવના રાખો.

હવે તમારી સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં પાછા ફરો અને આજ પ્રક્રિયા લગભગ છ વાર કરો. તમે કુલ ૭ વાર આ પ્રક્રિયા કરી શકો છો.

આ ધ્યાનથી શરીરમાં ઊર્જાનાં વહનમાં અદ્‌ભુત સુધારણા કરી શકાય છે. કરોડરજ્જુ સાથે સંકળાયેલા તમામ દર્દો આ ધ્યાનથી દૂર થાય છે. કારણ કે આ ધ્યાનમાં ઊર્જા સીધી મુલાધાર ચક્ર તરફ જાય છે કે જ્યાં કરોડરજ્જુનું મૂળ આવેલું છે અને તે ઊર્જાનું કેન્દ્ર પણ છે.

આ ધ્યાન પૂરુ કર્યા પછી એવી જ ધ્યાનસ્થઅવસ્થામાં તમે ઊંઘી શકો છો. આ અવસ્થાને કારણે આવતી ઉંઘ સ્વપ્ન રહીત અને ગાઢ હોય છે. સવારે તમે જ્યારે ઊઠો છો ત્યારે એકદમ તાજગી અને ઊર્જાથી સભર એવો અનુભવ થાય છે.

આ અત્યંત શકિતશાળી પ્રવૃત્તિ છે એને નિયમિત રીતે કરવાથી એક નવું જીવન એક નવો અર્થ નવું સત્ય તમારામાં વહેવાનું શરૂ કરે છે. તમારામાં અને તમારા અસ્તિત્વ વચ્ચે એક સુંદર-નવા સંબંધનું નિર્માણ થાય છે તમે વધુને વધુ આનંદ અનુભવશો અને રોજ તમારા માટે એક નવો ઉજવણીનો દિવસ ઉગશે!

## આનંદમય મંત્રોચ્ચાર

- મુદ્રામય મંત્રોચ્ચાર કરવો અથવા પુરુશ્ચરણ કરવું.

મંત્રોની રચના વૈદિકભાષા સંસ્કૃતમાં થયેલી હોય છે. સંસ્કૃત ભાષાનું વૈશિષ્ટય એ છે કે શકય એટલા બધા ઉચ્ચારોને એકાવન વર્ણોમાં સમાવવામાં આવ્યા છે. સંસ્કૃત ભાષામાં શબ્દનો ફકત અર્થ જ વ્યકત થતો નથી પણ તેનાં ધ્વનિ તરંગો પોતાની સાથે એક ખાસ પ્રકારના અર્થોમાં કંપનો-તરંગો પણ ઉત્ન્ન કરે છે. તમને કોઇ મંત્રનો અર્થ ખબર ન હોય તે છતાંય તેના તરંગો તમને સ્પર્શે છે.

પૂર્વમાં સંસ્કૃત મંત્રોનો ઉપયોગ દીક્ષા આપવામાં કરવામાં આવે છે. ગુરુ કોઇ મંત્રનો ઉચ્ચાર કરે છે અને એ ઉચ્ચાર દીક્ષાર્થીમાં નવો ભાવ જન્માવે છે એ મંત્રના તરંગો સીધા જ દીક્ષાર્થીના અસ્તિત્વમાં ઉતરી જાય છે

અને કાર્યરત થાય છે.

## ગુરુ મંત્ર : ઓમ હ્રિમ નિત્યાનંદાય નમઃ

હિંદુ વિચારધારામાં દરેક નાનું કામ અનેક મોટીમોટી સમજુતીઓમાંથી ઘડાઇને થતું હોય છે. આ સમજુતીઓ જે-તે વ્યકિતની ચેતના અને સભાનતાઓ ઉપર આધારિત હોય છે. 'ઓમ' શબ્દનો અથવા અવાજનો અર્થ ઘણી જગ્યાએ જુદો-જુદો થઇ શકે છે.

'ઓમ' એ પ્રકૃતિના પંચમહાભૂતો સંબંધી ધ્વનિ છે. સમગ્ર સ્મૃતિનું નિર્માણ એના મધ્ય કેન્દ્રમાંથી થયું હોવાનું માનવામાં આવે છે. તેમાં ત્રણ વર્ણો સમાયેલા છે. અ-ઉ-મ તેમાંથી અ-બ્રહ્મા સાથે કે જેઓ હિંદુ ધર્મ પ્રમાણે સૃષ્ટિનું સર્જન કરે છે-ઊ-વિષ્ણુ સાથે કે જેઓ સૃષ્ટિનું લાલન-પાલન-પોષણ કરે છે અને મ- (શંકર) સાથે કે જેઓ સૃષ્ટિનો સંહાર કરે છે જેમાંથી ફરી નવી સૃષ્ટિનું નિર્માણ થાય છે તેમની સાથે સંકળાયેલો છે. તેથી જ ઓમનો (આ ત્રણે વર્ણોનો એકસાથે ) ઉચ્ચાર કરવાથી તેમાંથી સમગ્ર સૃષ્ટિનો નિર્દેશ થાય છે.

આ વાતને ઊંડાણથી જોતાં દરેક ઇશ્વર જે તે ક્રિયાઓની ઊર્જાનું જેમ કે નિર્માણ, પોષણ અને સંહારનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે, જે અતિ સૂક્ષ્મપણે આ વિશ્વમાં આપણા શરીરમાં મગજમાં તેમજ પૂર્ણ અસ્તિત્વમાં સતત કાર્યરત રહે છે.

ઓમનું ઉચ્ચારણ કરવાથી તેના તરંગો પૃથ્વી ઉપર રહેવાનો આપણો આશય વ્યકત કરે છે. તે ગુસ્સો રઘવાટ અને માનસિક રોગોથી મુક્તિ આપે છે. તે આપણામાં એકાત્મકતાનો અને પૃથ્વીમા તરફનો આભારભાવ ઉત્પન્ન કરે છે. તે મનને નકારાત્મક વિચારોથી મુકત રાખે છે. તે અદ્‌ભુત ઊર્જા આપે છે અને મનને ચેતનવંતુ રાખે છે. તે માનસિક શાંતિની સાથોસાથએકાગ્રતા કેળવવાની શક્તિ પણ આપે છે. તેનાથી મનમાંથી બહાર નીકળીને પોતાનાં મનોજગતમાં પ્રવેશ કરી શકાય છે.

## હ્રીં એ દેવીનો બીજમંત્ર છે.

પ્રાચીન સમયમાં ભારતના ઋષિમુનિઓ આ આદ્દિકાળથી ચાલ્યાઆવતા મંત્રોના ઉચ્ચારથી તન-મન અને અસ્તિત્વને અનુભવી શકતા હતા. તેમણે એક વિજ્ઞાન રજૂ કર્યું અને તેનો ઉપયોગ કરવાનું શિખવાડયું જેનાથી માનવજાત પણ ઋષિઓએ અનુભવેલા દિવ્ય અનુભવથી પરિચિત થઇ શકે. વૈદ્દિકકાળથી ચાલ્યા આવતા મંત્રો એ ઋષિમુનિઓએ અનુભવેલો દિવ્ય અનુભવ અને તેમના માનવજાત પ્રત્યેના પ્રેમને કારણે આપણને મળ્યા છે. પોતાનો અનુભવ તેમણે આપણી સાથે વેહંચવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

ઓમ અને હ્રીં બીજમંત્રનો એકસાથે મંત્રોચ્ચાર કરવાથી આપણામાં રહેલી પૌરુષી ઊર્જા અને સ્ત્રી ઊર્જા બંનેને જાગૃત કરી શકાય છે.

નિત્યાનંદે સત્યને તેની ચરમસીમાએ વ્યકત કરવા માટે ઇશ્વરની સહાય માંગી-પ્રાર્થનાઓ કરી છે. તે પૂર્ણમૂલમંત્ર છે (સંપૂર્ણ અને દરેક મંત્રનું મૂળ છે) કારણ કે તેનાથી જ આધુનિક જગતમાં શક્તિ (સફળતા) અને શિવ (સફળતા) બ્રહ્માંડમાં પરમપદને ઓખવામાં સફળતા મેળવવા માટે તેજોમય અવસ્થા મેળવી શકાય છે.

'નિત્યાનંદ'નો અર્થ જ 'આંતિરિક આનંદ' એવો થાય છે. તેનો ઉચ્ચાર કરવાથી આપણે આપણા અસ્તિત્વને એક નવો હેતુ આપી શકીએ છીએ તેમજ

વિશ્વમાં આપણી અંતિમ ઇચ્છા તરીકે આનંદ અથવા તેજોમય અવસ્થાનો હેતુ રાખી શકીએ છીએ.

નમઃ નો અર્થ – 'હું નથી' એવો થાય છે. હું નથી એમ કહેવાથી આપણે આપણા અહંનો ત્યાગ કરીએ છીએ અથવા જે આ અહંથી પર છે એવા ગુરુના શરણે જઇએ છીએ. નમઃ શબ્દનો વારંવાર ઉચ્ચાર કરવાથી આપણે શરણે જઇએ છીએ એવી ભાવના દ્રઢ થાય છે તેનાથી આપણામાં વિનમ્રતા અને નમસ્કાર કરવાની પ્રેરણાનો સંચાર થાય છે.

## ધ્યાન

રોજ ચોપનવાર, અગિયાર દિવસ સુધી ગુરુ મંત્રનો ઉચ્ચાર કરો અથવા જયારે જયારે યાદ આવે ત્યારે મંત્રોચ્ચાર કરો. મંત્રોચ્ચાર મોટેથી પણ કરી શકાય છે અને જો શક્ય ન હોય તો મનમાંજ મંત્રોચ્ચારણ કરી શકાયછે. મંત્રોચ્ચાર કરવાની ઝડપ દરેક વ્યક્તિએ અલગ–અલગ હોઇ શકે છે.

મંત્રોમાં તમારા મનોજગતને ચેતવંતુ કરવાની શક્તિ રહેલી છે. તેમજ તે તમારા મનમાં આવતા નકરાત્મક તેમજ વણ જોઇતા વિચારોને અટકાવી શકે છે. વિચારો નાભી કેન્દ્રમાંથી શાંત શબ્દોની જેમ ઉત્પન્ન થતા હોય છે. નાભી કેન્દ્ર એ મણીપુરચક્ર જે નાભીની આસપાસનાં વિસ્તારનું સૌથી સૂક્ષ્મ ઊર્જા કેન્દ્ર છે. જયારે તમે ગુરુ મંત્રનો ઉચ્ચાર કરો છો ત્યારે નાભી કેન્દ્રનું શુધ્ધિકરણ થાય છે. એનાથી આપોઆપ જ ચિંતા નકારાત્મક વિચારો તેમજ લાગણીઓ ઉદ્‌ભવતી અટકી જાય છે.

ગુરુમંત્રનો ઉચ્ચાર કરવાથી વાણી સ્પષ્ટ થાય છે. અવાજ તેમજ ઉચ્ચારણના ગુણદોષો દૂર થાય છે. જેને વાક ઊર્જા કહેવાય છે તે પ્રગટે છે તેમાંથી જીવનમાં ઉત્સાહ અને ખુશીની ઉત્તેજના છવાય છે. સમગ્ર જીવન આનંદમય બને છે.



આ મંત્રના તરંગો કે કંપનો જીવનની નવી દિશાનો નિર્દેશ કરે છે. સૌથી વધુ મહત્વની વાત એ છે કે મંત્ર અંગે આપણામાં સભાનતા હોવી જોઇએ. જ્યારે તમે દઢ નિશ્ચિયી થઇને મંત્ર અંગેની સભાનતા કેળવો છો ત્યારે તમે તમારી આંતરિક ચેતનાની વધુ નજીક પહોંચો છો.

જેવી રીતે પાણીની ટાંકીમાં આપણે સૌથી નીચે ભૂરો પાવડર નાખીએ છીએ તો તેમાંથી બનતું ફીણ પણ ભૂરું જ બને છે. તેવી જ રીતે, જયારે તમે આ મંત્રને તમારી આંતરિક ચેતનાની નજીક રાખો છો ત્યારે તમારી સમગ્ર વિચારશક્તિનું શુધ્ધિકરણ થઇ જાય છે.

ધીમે ધીમે તમે જોશો કે મંત્ર જાણે કે આપેઆપ જ, વગર પ્રયત્ને થઇ રહ્યો છે. તમે સ્વાભાવિક રીતે જ ધ્યાનસ્થસ્થિતિમાં આવો છો.

કોઇ ચોક્કસ ધ્યેય લઇને આપણે જયારે મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરીએ છીએ ત્યારે તે એક સાધન પ્રાર્થન બની જાય છે. તબીબી દષ્ટિથી જોતાં એ સાબિત થઇ ચૂકયું છે કે પ્રાર્થનાનો શરીર, મન અને આત્મા ઉપર ઘેરો પ્રભાવ

પડે છે, તે ઊંડી અસર કરે છે.

અમેરિકાની આગળ પડતી યુનિવર્સિટીઓએ તારણ કાઢયું છે કે પ્રાર્થનાને કારણે કેન્સર તેમજ હૃદયની બિમારીઓને કારણે થતા મૃત્યુમાં ચૌદ ટકા જેટલો ઘટાડો થાય છે. હૃદયના દર્દીઓનાં ઓપરેશનની સફળતામાં ચાલીસ ટકાનો વધારો થાય છે અને ફરીથી હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવતો સમય ત્રણ અઠવાડીયાં જેટલો પાછળ ઠેલાય છે. પ્રાર્થનાથી થતા ફાયદાઓ અંગેની ઘણી માહિતી વેબસાઇટ ઉપર ઉપલબ્ધ છે.

# સદ્‌ગુરુ અને જીવન મુક્તિ

## ■ સદ્‌ગુરુ અને જીવન મુક્તિ

# સદ્‌ગુરુ અને જીવનમુક્તિ

चित्रम् वटतरोर्मूले वृद्धाः शिष्याः गुरुर्र्युवः
गुरुस्तु मौनम् व्याख्यानम् शिष्यास्तु छीन्नसंशयाः

વડના વૃક્ષ નીચે બધા બેઠા છે. શિષ્યો વૃદ્ધ છે અને ગુરુ એકદમ યુવાન છે.

ગુરુ ફક્ત મૌન દ્વારા જ બોલે છે અને જુઓ ! શિષ્યોનાં પ્રશ્નો આપોઆપ જ ઉકેલી જાય છે.

ગુરુની પ્રત્યક્ષ હાજરી વિના સિદ્ધાંતોની સમજણ બૌદ્ધિક સ્તરે રહેશે અને બધા સાધનો અને ઉપાયો પરિવર્તન લાવવાની શક્તિ વિનાના બની રહેશે. ઇશ્વરની અનુભૂતિ કરવા માટે ગુરુ અનિવાર્ય છે.

વૈદિક પરંપરામાં આધ્યાત્મિક શિક્ષક એટલે ગુરુ એ ઇશ્વર કરતાંય વધુ અગત્યના છે. ઋષિમુનિઓ કહે છે કે ગુરુ એ જ માતા-પિતા અને ઇશ્વર છે અને આ તમામથી પર છે.

લગભગ આપણા બધા માટે જ ઈશ્વર આપણી કલ્પના અને ઈચ્છાનું સ્વરૂપ છે. ઇશ્વરની પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિ વિશે ખાતરી પૂર્વક કહી શકનાર વ્યકિતઓ ઘણી ઓછી હોય છે. એમ કહેવાય છે કે જેણે અનુભવ્યું હોય તે અભિવ્યકત કરી શકતો નથી, અને જે અભિવ્યકિત કરી શકે છે તેણે અનુભવ લીધો નથી. ગુરુ એ એવી વ્યકિત છે કે જેમણે અનુભવ લીધો છે અને એ પોતાના અનુભવને પોતાના વિચારો, શારીરિક અંગભંગિમાઓ અને જીવન પદ્ધતિ દ્વારા એ દૈવી અનુભવને સાહજિકતાથી વ્યકત કરતા હોય છે.

દૈવી અનુભવ મેળવવા માટે ગુરુ એ સૌથી મોટું પ્રવેશ દ્વાર છે. એ પોતાના શિષ્યને આંતરિક દૈવી અનુભૂતિઓ તરફ દોરીને મૂળભૂત સત્ય સાથે મેળાપ કરી આપે છે. આ પ્રક્રિયામાં શિષ્ય પોતે જ ગુરુ બને છે અને આ પ્રક્રિયા આમ સતત ચાલતી રહે છે.

જીવનમુક્તિ તરફ જવાની આ ઉત્તમ પ્રક્રિયાનું પરિણામ એ આવે છે કે તે દરેકને પોતાનાં સાચા સ્વરૂપની જાણ કરાવી આપે છે, મનની ચંચળ ઇચ્છાઓને કારણે ભોગવવી પડતી પીડાઓથી બચાવે છે. બુદ્ધે કહ્યું છે કે ઇચ્છાઓ જ પીડાઓને જન્મ આપે છે. બુદ્ધે આ વાતને સમજાવતા કહ્યું છે કે પોતાની ઇચ્છાઓ પૂરી કરવામાટે મનુષ્ય ઈન્દ્રિયોને વશ વર્તે છે. એ તો માનવીનો સ્વભાવ છે પણ આમ ઈચ્છાઓ

ક્યારેય તૃપ્ત થતી નથી. કારણ કે ઇચ્છાઓ તો એક પછી એક એમ ઉત્પન્ન થતી જ રહે છે. પોતાની ઇચ્છાઓમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી પીડાઓને કારણે કણસતા રહેવું એ માનવીની નિયતિ છે. મનુષ્યે સ્વાભાવિક ગણેલા દુ:ખોનો એક માત્ર ઉપાય એ પોતાની આંતરિક શક્તિઓને ઓળખવી અને પરમ આનંદનો અનુભવ કરવો એ જ છે.

ગુરુ એ દર્પણ/અરીસા જેવું કામ કરે છે. તે ઊર્જાનો એવો એક અરીસો છે કે આપણને આપણે કોણ છીએ તે સમજાવે છે અથવા આપણને આપણા અસ્તિત્વના સત્ય તરફ લઇ જાય છે.

ચાલો, અસ્તિત્વના સત્યને સમજવાની સફર શરૂ કરીએ...

## સિંહ અને સિંહના બચ્ચાની વાર્તા

એક નાનકડી વાર્તાને સમજીએ :

*એક સગર્ભા સિંહણે શિકારની શોધ દરમ્યાન બકરીઓના ટોળા ઉપર હુમલો કર્યો. આ હુમલો કરતી વખતે તેણે ઘણુ કષ્ટ થયું અને પરિણામે એ ત્યાં જ બચ્ચાને જન્મ આપી મૃત્યુ પામી.*

*એ સિંહણનું નવજાત બચ્ચું ઘણાં પ્રયત્નો પછી પણ આંખો ખોલી શકતું ન હોતું. તેણે ધીમો ઊંહકારો ભર્યો અને એ જ સ્થળે થોડુંક અટકી– અટકીને અસહાયતાથી ચાલવા માંડયું. બકરીઓએ આ અસહાય એવા સિંહના બચ્ચાને જોયું અને એમને એના માટે કરુણા ઉપજી.*

*તમને કદાચ નવાઈ લાગશે કે સિંહના બચ્ચાં તરફ બકરીઓને કેવી રીતે કરુણા ઉપજી શકે ? પણ એકવાત સમજવા જેવી છે. જ્યારે દુશ્મન તમને નુકશાન નથી કરતો – તમારા ઉપર હુમલો નથી કરતો ત્યારે એની હાજરીમાં તમને ડર લાગતો નથી. ભલે એ મૂળભૂત રીતે તમારો દુશ્મન હોય તે છતાંય તમને એના પ્રત્યે કરુણા ઉત્પન્ન થશે. એવી જ રીતે બકરીઓને આ સિંહના બચ્ચાનો ડર લાગ્યો નહીં પણ પ્રેમ અને કરુણા ઉત્પન્ન થયા.*

*બકરીઓને ખાતરી થઇ ગઇ કે હવે આ સિંહનું બચ્ચુ તેમની ઉપર હુમલો નહીં કરે તેથી તેમણે તેની તરફ કરુણા ઉપજી. બકરીઓએ સિંહના બચ્ચાની કાળજી લેવા માંડી, અને પોતાની સમજણ પ્રમાણે તેનો ઉછેર કર્યો. તેમણે સિંહના બચ્ચાને ઘાસ ખાતા શીખવાડયું, બકરીનું દુધ પીતા શીખવ્યું પોતાની જેમ રહેતા શીખવ્યું અને પોતાની જેમ "બેં બેં"કરતા શીખવ્યું!*

*સિંહના બચ્ચાએ પણ બકરીઓના બધા હાવભાવ અપનાવ્યા. જન્મથી જ તેને કોઇએ કહ્યું નહોતું કે તે એક સિંહ હતો, તેથી તેને ક્યારેય ખબર પડી નહીં કે તે સિંહ હતો તેથી એ સિંહના બચ્ચાએ તો બકરીઓ જેવું જ જીવવાનું શરૂ કર્યું. બકરીઓ પણ રાહત અનુભવવા લાગી કે તે (બચ્ચું) પણ પોતાનામાંનુંજ એક છે.*

*જેમ જેમ એ સિંહનું બચ્ચું મોટું થતુ ગયું તેમ તેમ તે સ્વાભાવિક રીતે જ પોતાનું જોર અજમાવવા લાગ્યુ. જ્યારે અન્ય બકરીઓના બચ્ચાઓ તેની સાથે લડતા–ઝગડતા ત્યારે તે જોરથી પોતાનો પંજો ઉગામતો. પછી પેલા બચ્ચાઓ તે સિંહની ફરિયાદ તેની માતા બકરીને કરતાં "તે અમને મારે છે!" તેમની આવી ફરિયાદને કારણે એ બકરી તેં*

સિંહબાળ અને અન્ય બચ્ચાને ઝગડો ભૂલી જવાનું કહીને તેમનું સમાધાન કરાવતી.

એકવાર એક સિંહે બકરીઓના ટોળા ઉપર હુમલો કર્યો. ગભરાયેલી બકરીઓ જુદી જુદી દિશાઓમાં દોડવા લાગી. અચાનક એ સિંહે જોયું કે આમતેમ ભાગતા બકરીઓના ટોળામાં એક સિંહનું બચ્ચું પણ સામેલ હતું બકરીઓની માફક જ બેં બેં કરતું હતું. એ દ્રશ્ય જોઇને સિંહને પોતાની આંખો ઉપર વિશ્વાસ ન બેઠો! એને સમજાતું નહોતું કે શા માટે એક સિંહનું બચ્ચું હુમલાથી ડરી જઇને બેં–બેં કરતું ભાગતું હતું.

બીજે દિવસે એ સિંહ ફરીથી ત્યાં જ શિકારની શોધમાં નહીં પણ પેલા સિંહના બચ્ચાની શોધ કરવા માટે આવ્યો. જ્યારે એણે એ બચ્ચું જોયું ત્યારે એણે એને પાછળ જઇને પકડી લીધું. જે ક્ષણે સિંહે પેલા બચ્ચાને પકડયું તે જ ક્ષણે એ બચ્ચુ જોરથી બોલવા લાગ્યું "મને જવા દો, મને છોડી દો, બેં... બેં.... બેં....

સિંહે કહ્યું "ઓ મુર્ખ, ગભરાઇશ નહીં હું તને મારી નાખવાનો નથી. તું જાણતો નથી કે તું કોણ છે? પેલું સિંહનું બચ્ચુ રડવા લાગ્યું અને રડતા–રડતા કહેવા લાગ્યું" હું તો બકરી છું મને જવા દો, મને છોડી દો!"

સિંહે કહ્યું "અરે મૂર્ખ ! તુ બકરી નથી તું મારાથી ગભરાઇશ નહીં !" પણ એ બચ્ચુ તો ખૂબ જ વ્યાકુળતાથી કરગરી રહ્યું હતું અને કશું પણ સાંભળતું જ નહોતું. ગમે તે રીતે તેણે સિંહની પકડમાંથી ભાગી જવામાં સફળતા મેળવી.

બીજે દિવસે, જ્યાં બકરીઓ હતી ત્યાં એ સિંહ ફરીથી આવ્યો. એણે ગમે તે રીતે પેલું બચ્ચું પકડયું અને આજે તો એને બળપૂર્વક પકડી રાખ્યું.

સિંહની પકડમાંથી છૂટવા માટે એ બચ્ચું ઘણાં પ્રયત્નો કરતું હતું પરંતુ જ્યારે એ સિંહની પકડમાંથી છૂટવાનો પ્રયત્ન કરતું હતું ત્યારે એના મનમાં બે પ્રકારની ભાવનાઓ ઉત્પન્ન થઇ રહી હતી. એક ભાવના પ્રમાણે એને સિંહની પકડમાંથી નાસી છૂટવું હતું તો બીજી તરફ સિંહની એ સખત પકડ તેને ગમતી પણ હતી. એ પકડના સ્પર્શથી તેના મનમાં એક ઊંડી ભાવના જાગૃત થઇ રહી હતી. બચ્ચાની પોતાની પકડમાંથી છૂટવાની મથામણ ને લીધે જ સિંહે તેને છોડયું અને કહ્યું "હું ફરીથી કાલે અહીં આવીશ પણ કાલે હું તારી પાછળ પડવાનો નથી" આટલું કહીને સિંહ ફરીથી જંગલમાં જતો રહ્યો.

સિંહનું બચ્ચું આખી રાત ઊંઘી શક્યું નહીં. એના 'મનમાં અસંખ્ય વિચારો ચાલતા હતા..." એ સિંહે મને જે કાંઇપણ કહ્યું એ વાત હું સ્વીકારતો નથી." પણ એણે જે કંઇપણ કહ્યું એમાં સત્ય તો છે જ! "ના...ના... હું નથી માનતો કે એણે જે કંઇપણ કહ્યું એ બધુ સાચું જ હોય. હું જાણું છું કે હું બકરી છું. હું આ વાત જન્મથી જ જાણું છું. અને એણે જે કંઇપણ કહ્યું છે તેનો મારે મન કોઇ અર્થ નથી. એ મારી પાસેથી કંઇક મેળવવા માટે જુઠું બોલે છે."

એક વાત સમજી લો : સિંહે પેલા બચ્ચાને તેના તર્કથી પર એવી વાત કહી હતી. મને એક વાતની સ્પષ્ટતા કરવાની જરૂર જણાય છે કે જો ગુરુની હાજરીથી તમારા તર્કથી પર એવી કોઇ અસર થાય તો તમારા મનમાં રહેલો ગુરુ જાગૃત થઇ ગયો છે

એમ કહીં શકાય!

તમે એ સિંહ સાથે ઐક્ય ન અનુભવી શકો જ્યાં સુધી તમારામાંનો સિંહ જાગૃત ના થયો હોય. જો તમે કોઇ સંવેદના કે ખાસ લાગણી અનુભવો, હળવાશ–રાહત અનુભવો ગુરુના સ્પર્શને અનુભવી શકો જેમ કે એ સિંહનો સ્પર્શ એ બચ્ચામાં કોઇ ઊંડી ભાવના ઉત્પન્ન કરતો હતો, એ સ્પર્શ તમને વારંવાર થાય એવી લાગણી અનુભવો, પછી ભલે આ બધુ કલ્પનામાં થતું હોય પણ એક વાત સ્પષ્ટ છે કે એ ગુરુએ તમને સ્પર્શી લીધા છે

– તમારા અંતરને એ સિંહનો સ્પર્શ થઇ ચૂક્યો છે ! તમને એક બાજુ જાણે કે રાહત થતી અનુભવાય છે અને ગુરુ જેતેમાં કાંઇક તથ્ય છે તેમ લાગે છે.

બીજે દિવસે સિંહ ફરીથી એજ સ્થાને પહોંચ્યો ત્યારે એ સિંહનું બચ્ચું તેની રાહ જોતું હતું. જંગલ તરફથી આવતા રસ્તા ઉપર ધ્યાન રાખીને સિંહ ક્યારે આવશે તેની તે શાંતિથી રાહ જોતું હતું પણ જ્યારે સિંહ દેખાયો કે તરત જ એ બચ્ચાએ તેનાથી દૂર બકરીઓનાં ટોળા તરફ પાછલા પગે જવા માંડ્યું, કારણ કે તે પોતાની નજર સિંહ તરફથી દૂર કરવા માગતુ નહોતું.

તેણે થોડાક પાછા પગલા ભર્યા અને સાવચેતી રાખીને સિંહને કહ્યું "તમે જ્યાં છો ત્યાં જ રહો અને હું જ્યાં છું ત્યાં જ રહીશ. હજી આપણે વાત કરી શકીએ છીએ. એ વાત સાચી છે કે હું તમને ક્યારેય ભૂલી નહીં શકુ પણ તે છતાં આપણી વચ્ચે અંતર રાખવું વધારે સારું રહેશે." સિંહે કહ્યું, ઠીક છે, મને વાંધો નથી, તું જ્યા છું ત્યાં જ રહે પણ હવે આપણે વાત કરીએ."

સિંહે પોતાની વાત ચાલુ રાખતા કહ્યું "એક વાત સમજી લે કે તું સિંહ છે ! તું કોઇ બીજી વાતને કારણે પોતાનો મૂળભૂત સ્વભાવ ભૂલી રહ્યો છું. ધ્યાનથી જો અને તારામાં તથા બકરીઓમાં રહેલા તફાવતને સમજવાનો પ્રયત્ન કર" તે સિંહનું બચ્ચુ રડી પડ્યું" ના, ના ! એ કેવી રીતે બની શકે ? મેં તેમની જેમ જ ઘાસ ખાધુ છે. હું બીજી બધી બકરીઓની જેમ જ રહ્યો છું."

સિંહે કહ્યું "અરે મૂર્ખ ! આ એકદમ પાયાની વાત સમજવાની કોશિશ કર. પોતાની જાતને જોવાનો પ્રયત્ન કર. બીજી કોઇ બકરી મારી સાથે આટલો લગાવ અનુભવતી નથી.બીજી કોઇ બકરીએ મારી રાહ જોઇ. એ બધા મારાથી ડરે છે. ફક્ત તું જ મારી રાહ જૂએ છે. આ વાત એ સાબિત કરે છે કે 'તારા અંતરમાં પણ કંઇક થઇ રહ્યું છે. તારે અહીં મારી રાહ જોવાની શી જરૂર હતી ! અહીં નજીક જ નદી વહેછે, ત્યાં તું મારી સાથે આવીને તેમાં તારું પ્રતિબિંબ જો, તું તારો અને મારો– બંનેનો ચહેરો જોઇ શકીશ."

સિંહના બચ્ચાને હજી પણ તેનો ડર લાગતો હતો તે સિંહ સાથે નદી પાસે જવા માંગતુ નહોતું. તેણે સિંહને કહ્યું. "ના અહીં ઊભા રહીને જ વાત કરીએ તમે જ્યાં ઉભા છો ત્યાં જ રહો અને હું અહીંથી જ વાત કરીશ. તમારે જે કહેવું હોય તે કહો હું અહીં ઊભા ઊભા જ તમને સાંભળીશ.'

આ સાંભળીને સિંહે કહ્યું "ઠીક છે હું તને જે કહું છું તે સાંભળ જો તું રાજી હોય તો હું તને નદીના

પાણીમાં તારું સાચુ સ્વરૂપ બતાવવા માંગુ છું અને તું મારા જેવો જ છે તે સાબિત કરવા માંગુ છું. પણ હું તારી સાથે જબરદસ્તી નહીં કરું. હું એક અઠવાડીયા બાદ પાછો આવીશ. જો તું રાજી હોય તો, આ જ જગ્યાએ મારી રાહ જોજે. હું તને મારી સાથે નદી પાસે લઇ જઇશ. જો એમ ન કરવું હોય તો તું મને ભૂલી જા મને યાદ કરવાનો ક્યારેય પ્રયત્ન પણ ન કરીશ. તારે જે કરવું હોય તે કરજે.'' એમ કહીને સિંહ ત્યાંથી ચાલ્યો ગયો.

એક અઠવાડિયા પછી ફરીથી સિંહ ત્યાં આવ્યો, પણ પેલા સિંહના બચ્ચાનું મન હજી મુંઝવણ અનુભવતું હતું, 'મારે સિંહને ફરીથી ત્યાં મળવા જવું જોઇએ કે નહીં ?'' એ બચ્ચું મનમાંથી ઉંડે–ઉંડે સિંહને મળવા જવા માંગતુ હતું પણ સાથેસાથે એને સિંહનો ડર પણ લાગતો હતો.

અંતે એ બચ્ચાએ સિંહને મળવા જવાનું નક્કી કર્યું અને જ્યાં એ સિંહને મળ્યું હતું તે જગ્યાએ જઇને ઉભું રહ્યું. સિંહ ત્યાં જ હતો. સિંહે બચ્ચા તરફ જોયું અને બંને નદી તરફ ધીમે ધીમે ચાલવા માંડ્યા. એ બંને વાતો કરતા કરતા ચાલતા હતા તેથી વાતચીત દરમ્યાન સિંહ બચ્ચાની વધારે નજીક આવ્યો. એ બચ્ચું ફરીથી ડરી ગયું અને મોટેથી બોલવા લાગ્યું.'' ના, ના ! તમે જ્યાં છો ત્યાં જ રહો. તમે મને ફક્ત નદી તરફ જવાનો રસ્તો જ બતાવો. મહેરબાની કરીને મારી આટલી નજીક ન આવશો. હું મારી મેળે જ નદી સુધી પહોંચી જઇશ!''

સિંહ તેનાથી થોડે દૂર ચાલવા લાગ્યો અને પોતે નાનો હતો ત્યારથી માંડી આટલો મોટો થયો ત્યાર સુધીની પોતાની વાતો બચ્ચાને કહેવા લાગ્યો. સિંહની એ બધી વાતો સાંભળતા–સાંભળતા પેલા બચ્ચાને તેમાં ઘણો રસ પડ્યો. તેણે પોતે સિંહને પોતાનાથી દૂર ચાલવાનું કહ્યું હતું તે વાત ભૂલી ગયું. એ બને વચ્ચેનું અંતર ઘણું ઓછું રહ્યું. હજી પણ એ બંને ચાલતા જ હતા તેથી વાતો કરતાં કરતાં એ સિંહ ફરીથી તેની તદ્દન નજીક આવી ગયો. પેલું બચ્ચુંતો સિંહની વાતો સાંભળવામાં એટલું મશગુલ થઇ ગયું હતું કે તે એમ? એવું થયું હતું ? તમને પણ આટલી તકલીફો થઇ હતી ? જેવા પ્રશ્નો ઉત્સાહથી પૂછવા લાગ્યુ.

બચ્ચાને ખબર પણ ન પડે એટલી સહજતાથી સિંહ વાતો કરતાં–કરતાં તેની તદ્દન નજીક આવી ગયો એ બંનેને એકબીજાનો સ્પર્શ પણ થવા લાગ્યો. બચ્ચાનું એકાએક ધ્યાન તો ગયું પણ તેને નોંધ્યું કે સિંહના સ્પર્શથી તેને કોઇ તકલીફ થતી નહોતી. તેને સિંહનો સ્પર્શ ઘણો આનંદમય લાગ્યો. તેણે સિંહને દૂર જવાનું કહ્યું નહીં.

સિંહ વાતો કરતો હતો અને એ બચ્ચું ''અરે ! એ તો ઘણું સરસ કહેવાય... આ તો ઘણું રસપ્રદ છે.. જેવા ઉદ્‌ગાર કરતું હતું. સિંહે હવે લગભગ એ બચ્ચાને પકડી જ રાખ્યું હતું છતાંય એ બચ્ચાને સિંહના ભૂતકાળની વાતો સાંભળવા ગમવા માંડી હતી તેથી તેણે કોઇ પ્રતિકાર ન કર્યો.

જ્યારે નદી તદ્દન પાસે આવી ગઇ ત્યારે સિંહ તેને પાણીમાં તેનું પ્રતિબંબ જોવા પકડીને લઇ ગયો. બચ્ચાને ખબર પડી ગઇ હતી કે હવે છૂટવું શક્ય નથી પણ એ વધારે આશ્ચર્યચકિત તો ત્યારે થયું કે એણે અનુભવ્યું કે હવે એનામાં સિંહથી છૂટકારો મેળવવાની ઇચ્છા જ નથી રહી !

**પણ ફરીથી એ મનની પકડમાં આવી ગયો અને હતાશ થયો, પોાતાના મનમાં શંકા ઉત્પન્ન થઇ.**

*સમજી લો : સિંહનું બચ્ચું હવે ભાગી શકે તેમ નહોતું પણ તેનામાં ભાગવાની ઇચ્છા જ રહી નહોતી, તે ભાગવા માંગતું જ નહોતું. પણ એ જ વખતે તેના મનમાં અહંકારનો ઉદ્‌ભવ થયો. તેણે કહ્યું ''ના, ના ! મને જવા દો ! તમે મારી સાથે શું કરવા માંગો છો ? તમે મને પકડી કેમ રાખ્યો છે ? સિંહના બચ્ચામાં હજી પણ થોડોક ગભરાટ હતો તેણે પૂછ્યું ''તમે મારુ શું કરવાના છો ? મહેરબાની કરીને કહો, મારી સાથે શું કરવાના છો?''*

*સિંહે જવાબ આપ્યો ''હું તારી સાથે કશું જ કરવાનો નથી. તું ફક્ત નદીના પાણીમાં જો ''બચ્ચાએ કહ્યું, સારુ ચાલો હું પાણીમાં જોઉં છું.''સિંહે તેને પૂછ્યું ''તને પાણીમાં શું દેખાય છે ? તને બે સ્વરૂપો દેખાય છે ? બચ્ચાએ કહ્યું''હા, સિંહે કહ્યું, ''સારુ તેમાંથી એક સિંહ હું છું અને બીજો સિંહ તું છું.''*



*બચ્ચાએ ફરીથી કહ્યું. ''બે સ્વરૂપો–બે પ્રતિબિંબો તેમાનું એક મારું છે અને બીજું તમારું છે પછી એકાએક પોતે શું બોલી રહ્યો છે તેનું એને ભાન થયું એ પોતાના પ્રતિબિંબને સ્વીકારવા તૈયાર જ નહોતો. તે મોટેથી બોલી ઉઠ્યું ના એમ ન બને, ના, ના, ના... બંને પ્રતિબિંબો તમારા જ છે.*

*સિંહે મોટેથી કહ્યું , ''મુરખ ! જો ! હું મારો હાથ ઊંચો કરું છું. હવે તું પાણીમાં એ જો કે કયા પ્રતિબિંબનો હાથ ઊંચો છે ? બચ્ચાએ ઊંચા હાથવાળુ પ્રતિબિંબ જોયું અને કહ્યું કે ફક્ત પેલા પ્રતિબિંબનો જ હાથ ઉપર છે.'' ફરીથી સિંહે એમ કહ્યું, ''હવે તું તારો હાથ ઊંચો કર''*

*બચ્ચાએ પોતાનો હાથ ઊંચો કરી પાણીમાં પોતાનું પ્રતિબિંબ જોયું અને બોલી ઉઠ્યું ''હા, હા, હા ! મેં એ જોયું ''પછી તરત જ એને મુંઝવણ થઇ કે, પણ, હું કેવી રીતે સિંહ હોઇ શકું ? શું હું બકરી નથી ?''*

*સિંહે એની તરફ જોઇને કહ્યું ''હું અહીં તારી સાથે રમવા આવ્યો નથી.''એ જ ક્ષણે એ બચ્ચા એ પોતાનામાં જ કોઇ સુંદર લાગણી ઉત્પન્ન થઇ હોવાનું અનુભવ્યું, એને લાગ્યું કે હવે કંઇક અદ્‌ભૂત બનશે.*

*પણ ફરીથી એ મનની પકડમાં આવી ગયો અને હતાશ થયો, પોાતાના મનમાં શંકા ઉત્પન્ન થઇ. મને લાગે છે કે હું હીપ્નોટાઇઝ થઇ ગયો હતો. આ મારો કુદરતી સ્વભાવ નથી !'' મને કંઇક થઇ ગયું છે. હું આવો નથી. મને અત્યાર સુધી ક્યારેય આટલો આનંદ કે ખુશી થઇ નથી. આ હું નથી જ ! તે મારી સાથે કંઇક કરી રહ્યો છે. તેણે ચોક્કસ મને કંઇક કર્યું છે !''*

*સિંહનું બચ્ચું હજી પ્રતિકાર કરતુ હતુ. તે સિંહની*

પકડમાંથી છૂટવા મથતુ હતુ. પણ એ ખાલી દેખાવ પૂરતો જ પ્રયત્ન હતો. એ સાચા મનથી નાસી છૂટવા માંગતું નહોતું, કારણ કે તેના મનમાં ભાગી છૂટવાની કોઇ ખરી ઇચ્છા જ રહી નહોતી.

તે છતાંય બચ્ચાએ વિરોધ કરતા કહ્યું, "ના, ના, ના... ! મને છોડો ! મને જવા દો ! હું જાણું છું કે તમે સિંહ છો, હું તમને મારા તરફથી હું જે ઘાસ રોજ ખાઉં છું તે લાવી આપીશ, હું જે દૂધ પીઉં છું તે પણ લાવી આપીશ. હું મારો સમય તમારી સેવામાં વ્યતીત કરીશ."

અંતે સિંહે વિચાર્યું, 'આમારે હવે તેને છોડી દેવું જોઇએ. અત્યારે તો એ આટલું જ સમજી શકે તેમ છે."તેથી તેણે બચ્ચાને કહ્યું "ઠીક છે હવે એક વાત સ્પષ્ટ કરીએ કે, હવે આપણે કાલે મળીએ. હું તને લઇ જવા માટે જંગલની સરહદ બહાર આવવાનો નથી. હું મારા ઘરમાં જ રહીશ. જો તારે મને મળવું હોય તો હું ક્યાં રહું છું તે જાતે જ શોધી કાઢજે અને મને મળજે. હું તને તારી જગ્યાએથી અહીં લાવવા માટેનો સમય બગાડવા માંગતો નથી. તારે મને મળવા આવવાના પ્રયત્નો ન કરવા હોય તો કંઇ નહીં. એમ રાખજે ! "સિંહ આટલું કહીને ત્યાંથી જતો રહ્યો.

આ વખતે, બચ્ચુ પહેલાની જેમ દોડીને નાસી ગયુ નહિ. તે ધીમે ધીમે પાછું ગયું તે હવે પાછું જવા માંગતુ નહોતું પણ બીજી બાજુ તેનું મન તેને બકરીઓમાં પાછા ફરવા માટે ધક્કો મારતુ હતું. બચ્ચાનાં ત્રણ પગ તો ઉપડતા જ નહોતા. ફક્ત એક જ પગથી તે ચાલી શકવાની મનઃ સ્થિતિમાં હતું. વિદાયની આ વેળાએ તેની નાનકડી આંખોમાંથી મોટા મોટા આંસુ પડવા લાગ્યા.

બીજે દિવસે સિંહ પોતાનાં ઘરમાં રાજાની અદાથી બેઠો હતો. ધીમેથી, એકદમ ધીમેથી બચ્ચું એની નજીક આવ્યું અને કહ્યું "આ સૌથી ઉત્તમ પ્રકારનું તાજુ જ કાપેલું ઘાસ છે. મહેરબાની કરીને મારી આ ભેટનો સ્વીકાર કરો"આટલુ કહીને તે સિંહની સામે બેસી ગયું.

સિંહે તે જોયું અને મનમાંજ વિચાર કર્યો "ઠીક છે જો હું આ ઘાસનો સ્વીકાર કરીશ તો એ મારી સાથે પોતાને જોડાયેલો સમજશે ધીમે ધીમે તેના તરફથી આ સંબંધને ઊંડાણભર્યો બનવા દેશે. આ ભેટથી તે મારી સાથે વધુ નિકટતા અનુભવશે." આવો વિચાર કરીને સિંહ ક્યારેય ઘાસ ન ખાતો હોવા છતાંય તેણે ઘાસ ઉપાડીને પોતાના મોંમા મૂક્યું અને ખાવાનું શરૂ કર્યું. તેણે ખાતા ખાતા જ બચ્ચાની પ્રશંસા કરતા કહ્યું. જે ઘાસ તું મારા માટે લાવ્યો છું તે ખરેખર સ્વાદિષ્ટ છે." આ સાંભળીને બચ્ચું ઘણું ખુશ થયું સિંહ જ્યારથી ઘાસ ખાતો થયો ત્યારથી એ બંને વચ્ચેનો સંબંધ ધીમે ધીમે ગાઢ બનવા લાગ્યો.

એક વાત સમજી લો : સિંહ પોતાની અને બચ્ચા વચ્ચે પડેલી ખાઇને પૂરવા માટે જ એક ડગલું નીચે ઊતર્યો અને તેણે ઘાસ ખાવાનું શરૂ કર્યું. પોતે ક્યારેય ઘાસ ન ખાતો હોવા છતાંય ખરેખર ઘાસ ખાય છે. તે ભાવે છે તેમ બતાવ્યું.

ધીમે ધીમે સિંહ અને બચ્ચા વચ્ચેનો સંબંધ વિકસવા લાગ્યો. બચ્ચાએ લાવી આપેલા ઘાસને ખાતાં જ ક્યારેક એ બરાડી ઉઠતો 'મુરખ ! તને ખબર નથી કે મારે માટે તારે કયા પ્રકારનું ઘાસ લાવવાનું ? આ તે કેવું ઘાસ છે ? આજ સુધીમાં તો તને ખબર પડી જવી જોઇએ કે હું શું ખાઉ છું.

*હવેથી મારા માટે ખાસ પ્રકારનું જ ઘાસ લઇ આવજે !''*

*સિંહના બચ્ચાને પણ વિચાર આવતો કે હવે તો તે ગુસ્સો પણ કરે છે. મને પણ ક્યારેક ગુસ્સો આવી જાય છે તે મારા જેવી ભાષા બોલે છે અને હું પણ તેની ભાષા બોલી શકુ છું તે મારા જેવો જ છે !''*

*જ્યારે જ્યારે સિંહ ઘાસ ખાતો ત્યારે એ પોતાના સ્તરથી એક ડગલું નીચે ઉતરતો હતો, તેની પ્રકૃતિથી વિરૂદ્ધ તેની ચેતનાથી નીચા સ્તરે આવતો હતો, ફક્ત એ બચ્ચા સાથે જોડાવવા માટે જ સિંહ આવું વર્તન કરતો હતો.*

*બચ્ચું હવે ઘણી હળવાશ અનુભવતું હતું. તે હવે સિંહ સાથે લગાવ કરી શકતુ હતું. હવે બચ્ચાએ નક્કી કર્યું ''હવે ફરીવાર આવીશ ત્યારે હું ચોક્કસ પ્રકારનું ઘાસ અને તાજું દૂધ લઇ આવીશ. મારે બધુ વ્યવસ્થિત રીતે કરવું જોઇએ. કદાચ મારે ઘાસને સરખી રીતે પેક કરવું જોઇએ. ''બચ્ચાએ આવી યોજના ઘડી કાઢી અને જાણે પોતે બરાબર કર્યું નથી માટે સિંહે એને વઢી નાખ્યો હોય એવો વિચાર કરવા લાગ્યું અને આમ, સિંહ અને બચ્ચા વચ્ચે સંબંધો ગાઢ થવાની શરૂઆત થઇ. બચ્ચાને હવે મોકળાશ લાગવા લાગી. બચ્ચું જ્યારે પણ તેને સિંહને મળવાની ઇચ્છા થતી ત્યારે જંગલમાં જવા લાગ્યું, તેનામાંથી ડર તદ્દન જતો રહ્યો તે સહેલાઇથી સિંહને મળતું થયું. સિંહની આસપાસ, તેની તદ્દન નજીક જતા પણ તેને સંકોચ થતો નહોતો. તેની સાથે હોવાથી તે એક પ્રકારનો આનંદ અનુભવવા લાગ્યુ. તેને 'માસ્ટર' સિંહના 'માસ્ટર' પ્લાનનો જરાય અણસાર આવ્યો નહોતો.*

*એક દિવસે હંમેશની માફક એ બચ્ચું ઘાસ અને દૂધ લઇને સિંહને મળવા આવ્યું, ત્યારે તેણે જોયું કે સિંહ માસનો મોટો ટુકડો લઇને બેઠો હતો. જે ક્ષણે એ બચ્ચાએ માંસ જોયું એ જ ક્ષણે ગભરાઇને બૂમ પાડી ઉઠયો,'' તમારી તાસકમાં માસ લઇને કેમ બેઠા છો ? આ બધુ શું છે ? શું તમે માંસાહારી છો ? હું તો જાણતો જ નહોતો કે તમે માંસાહારી છો ! તમે એક પ્રેમાળ અને અદ્‌ભુત વ્યક્તિ છો. તમે માંસાહારી ન જ હોઇ શકો! તમે આ બધી ભયંકર વસ્તુઓ ખાઓ છો ! હું તો શાકાહારી છું ! હું આ બધું ન પચાવી શકું!*

*આ સમયે સિંહે કંઇપણ સમજાવવાની તસ્દી ન*



*લીધી ! તેણે તો બચ્ચાનું ગળું પકડી તેની આનાકાનીને ગણકાર્યા વગર માંસનો એક ટૂકડો બચ્ચાંના મોંમા ખોંસી દીધો. જે ક્ષણે માંસ તેના મોંમા ગયું બચ્ચાએ જીવનમાં પહેલીવાર લોહીનો સ્વાદ ચાખ્યો એકાએક તેના પોતાની અંદર કંઇક અનુભવ્યુ.*

*આ બધું શું ચાલી રહ્યું છે તેની કાંઇ સમજણ*



*બચ્ચાને પડી નહીં. જીવનમાં પહેલીં જ વાર તેણે માંસ ચાખ્યું હતું ! તેનામાં ઉત્પન્ન થયેલી લાગણીથી તે દિંગમૂઢ થઇ ગયો. આવું જ કંઇક જીવનમાં તમે પહેલીવાર જ્યારે પરમાનંદ કે સટોરીનો અનુભવ કરો છો ત્યારે તમારામાં પણ થાય છે. જ્યારે તમે એને અનુભવો ત્યારે જ તમને એ સમજાય.*

*માંસ ચાખ્યા પછી બચ્ચાંએ પણ સિંહની જેમ જ ગર્જના કરી. પોતાની ગર્જનાઓ દ્વારા તેણે પોતાના સાચા સ્વરૂપની બધાને જાણ કરી. તેણે પોતાના મૂળભૂત સ્વભાવને વ્યકત કર્યો. હવે સિંહે બચ્ચાની આંખોમાં આરપાર જોતા કહ્યું, "તત્ ત્વમ્ અસિ– એ તુ જ છે, તુ એ જ છે." એક દીક્ષાનો જાણે કે આરંભ થયો સિંહ સિંહ બન્યો. બસ એટલું જ ! એક સિંહ કે જે પોતાને બકરી સમજતો હતો તે સિંહ બન્યો !*

## તમે સિંહ છો, બકરી નથી

**તમે કોઇ માણસ નથી કે તમે પોતાને સમજો છો તે ઓળખવાળી વ્યક્તિ પણ નથી.**

એક વાત સમજી લો, તમે કોઇ માણસ નથી કે તમે પોતાને સમજો છો તે ઓળખવાળી વ્યક્તિ પણ નથી.

તમે પેલી બકરી જેવા છો. વાસ્તવમાં તમે જ એ બકરી છો. મારી સામે જુઓ અને સમજો. હું પણ એવું વિચારતો હતો કે હું બકરી છું, પણ હું કેવી રીતે સિંહ બન્યો તે જુઓ. મારા પોતાના જીવનને નિકટતાથી જુઓ. પછી તમે સમજશો કે તમે કેટલા મુર્ખ છો કે તમારી પોતાની જાતને બકરી સમજો છો. અને આ સમજણથી તમે આપોઆપ જ સિંહ બની જશો. !

આજ સમજ શ્રી કૃષ્ણ આપે છે જ્યારે એ (ગીતામાં) કહે છે ''જ્યારે તમે મારું જીવન સમજશો ત્યારે તમે મુક્તિ ને પામશો.'' એક મુક્ત વ્યકિતનું જીવન જ તમને મુક્તિ આપે છે કારણ કે તે તમે હાલમાં કયાં છો તે ચોક્કસપણે બતાવે છે. આ મુક્ત વ્યકિત પણ એક સમયે અજ્ઞાન જ હતી. જયાં તમે આજે છો ત્યાં એ પણ એક સમયે તો હતી જ. આ હકીકત તમને જે પરમાનંદ છે તેનો અનુભવ કરવા માટે કાચુ માસ ખાવા અને બેં બેં ને બદલે ગર્જના કરવા માટેની જરુરી જબરદસ્ત હિમ્મત આપે છે જ્યારે આ અનુભવ કરો છો ત્યારે તમે બેં બેં કરવાનું છોડી ગર્જના કરવા માંડો છો.

સિંહના બચ્ચાને પોતે સિંહ જ છે; એ વાતની ખાતરી થતા કેટલો સમય લાગ્યો ? માંડ એક સેકન્ડ ! જે ક્ષણે માસ અને લોહી એના મોંઢામાં ગયું એણે ગર્જવાનું શરૂ કરી દીધું. પણ યાદ એ રાખવાનું છે કે એના મોંઢામાં માંસ ધકેલવા માટે કેટલો સમય ગયો.

**ગુરુ જ એક માત્ર જીવંત શાસ્ત્ર છે.** ગુરુની નિશ્રામાં કે શરણમાં જવામાં સમય લાગે છે. એના પહેલા સંબંધ જોડાવવો જરૂરી છે, બંને વચ્ચે કોઇ સેતુ રચાય એ જરૂરી છે. અને એટલે જ એમાં સમય લાગે છે.

જીવન મુક્તિ પોતે વધુ સમય લેતી નથી. પણ આ સેતુ બંધાતા અને આ અનુભવ કરાવવા માટેનો વિશ્વાસ આવતા સમય લાગે છે.

## સદ્‌ગુરુનું માહાત્મ્ય

ખાસ કરીને આધુનિક યુગમાં માનવીઓને ગુરુ શા માટે જરૂરી છે તે સમજવું અઘરું પડે છે.

ગુરુ તમને તમારા અસ્તિત્વની ઝાંખી કરાવે છે તમારું સત્ય તમને બતાવી આપે છે તે ફક્ત ઉપદેશ આપવા માટે જ નથી હોતા. તે તમને જાગૃત કરે છે.

ગુરુ જ એક માત્ર જીવંત શાસ્ત્ર છે.

ઇશ્વરને શરણે જવું અઘરું છે કારણ કે તમે જાણતા નથી કે ઇશ્વર કયાં છે – ઇશ્વર કોણ છે. ઇશ્વર એ વિચાર છે, કલ્પના છે. પરંતુ ગુરુ પૂર્ણત્વ સાથે ઐક્યમાં છે. તે સર્વોચ્ચપદે પહોંચી ચૂકયા છે. તેમના માટે ઇશ્વર વાસ્તવિક છે. તે ઇશ્વર સાથે રહે છે અથવા ઇશ્વર જેવું અસ્તિત્વ ધરાવે છે અથવા ગમે તે કહી શકો. ગુરુ તમારે માટે વાસ્તવિક રૂપમાં છે. તે પાર્થિવ હોય છે– તેને સ્પર્શી શકાય છે. તેથી ઇશ્વરને પામવાનું એ દ્વાર બની શકે છે.

ગુરુ થકી તમે ઈશ્વરના ખોળામાં બેસવા હરણફાળ ભરી શકો છો.

તમારી અને તમારા સાચા પરમાનંદ સ્વરૂપ અથવા ઈશ્વરની વચ્ચે તમારો અહંકાર જ આડખીલી રીતે ઉભો છે. દીક્ષાર્થી શિષ્ય બનવું એટલે તમારા અહંકારનો સદંતર ત્યાગ કરવો. અહંકારનો ત્યાગ કરવો ઘણો અઘરો છે. અહંકારનો ત્યાગ એટલે તમારી એવી નક્કર ઓળખ કે તમે જેને વર્ષો સુધી જીવવા માટે અત્યંત જરૂરી સમજતા હતા એ વાતનો ત્યાગ કરવો તે. અહંકારનો ત્યાગ એ મૃત્યુ સમાન લાગે છે જયારે ખરેખર એ અહંકાર જ તમારા અસ્તિત્વ અને તમારા જીવન વચ્ચે આડો આવતો હોય છે.

અહંકારનો ત્યાગ કરવો ત્યારે જ શકય બને કે જયારે તમારો ગુરુ સાથેનો સંબંધ દઢ વિશ્વાસ, પ્રેમ અને પૂજ્યભાવથી રચાયેલો હોય. તમે ધીમેધીમે હિંમત ભેગી કરો છો અને પછી આખા જીવન દરમ્યાન જેને વળગી રહ્યા હોવ છો, તે અહંકારનો ત્યાગ કરવાનું જોખમ લો છો. અહંકાર તમે ત્યારે જ છોડો છો જ્યારે તમને પૂરે પુરી ખબર છે કે તમે પડી જશો તો પણ ગુરુના રૂપમાં રહેલી અસ્તિત્ત્વની અખૂટ પ્રેમ અને કરુણાની જાળીમાં ઝીલાઇ જશો.

હાલમાં તમારા મોટાભાગના સ્વાનુભવો વધારે ને વધારે ભય અને લોભ લાવે છે એને બદલે કોઇ પણ અનુભવ તમારા અસ્તિત્ત્વમાં વધુ શક્તિ અને જાગૃતતા ઉમેરી શકે છે. આ માટેની જરૂરી મનોદૃષ્ટિનો બદલાવ, માનસિક ક્રાંતિ ગુરુ તમારામાં કરે છે જેનાથી તમારું સંપૂર્ણ પરિવર્તન થાય છે.

## ગુરુ દ્વારા જ્ઞાન

તમે પૂછશો – ''મારે ગુરુની શી જરૂર છે ? હું જીવનમાંથી શીખી શકુ છું.''

ગુરુ પાસેથી કંઇક શીખવું એ અત્યંત સુખદ અનુભવ છે. તેમાં મીઠાશ છે. સૌ પ્રથમ ગુરુ તમને પોતાના ખોળામાં બેસાડે છે, પ્રેમરૂપી એનેસ્થેસીયા આપે છે અને ત્યાર પછી જ તમારા અહંકારના ટ્યુમરનું ઓપરેશન શરૂ કરે છે. એ તમારા ઉપર પ્રેમની વર્ષા સતત કરતા રહે છે જેને લીધે તમને રૂપાંતરણ – પરિવર્તનની પ્રક્રિયામાં પસાર થતાં કોઇ પીડાનો અનુભવ થતો નથી. છતાં પણ કદાચ સહેજ પીડા થાય તો પણ તમે તે આનંદ અને ગુરુ સાથે હોવાની જાગૃતતાથી સહન કરો છો.

ગુરુ મર્મજ્ઞ છે. તે તમને ફક્ત શીખવાડતા જ નથી પણ તમે આ રૂપાંતરણની પ્રક્રિયામાંથી આનંદપૂર્વક પસાર થાવ છો કે નહીં એની પણ કાળજી લે છે.

એક નાનકડી વાર્તા:

*એક કિશોરના યુવાનના પિતાએ તેના નાના દિકરાને મોટો પત્થર ખસેડવાનું કહ્યું. કિશોરે ઘણી મહેનત કરી પણ એ પત્થરને ખસેડી શક્યો નહીં. તે ખૂબ જ થાકી ગયો ત્યાં સુધી એણે પત્થરને ખસેડવાના પ્રયત્નો કર્યા. પિતાએ કહ્યું "તું તારી સંપૂર્ણ ક્ષમતાનો ઉપયોગ કરતો નથી. તારી સંપૂર્ણ ક્ષમતાનો ઉપયોગ કર અને પછી ખસેડ."*

*યુવાન ખરેખર ખૂબ જ થાકી ગયો હતો. તેણે પિતાને મોટેથી કહ્યું "તમે કેવી વાત કરો છો ? તમે એવું કહી રહ્યા છો કે હું મારી સંપૂર્ણ શક્તિનો ઉપયોગ કરી નથી રહ્યો ? હું થાકી ગયો છું, શું તમે મારો થાક જોઇ શકતા નથી?"*

*પિતાએ કહ્યું "કેમ તું મને પણ મદદ કરવાનું કહી શક્યો હોત. હું પણ તારી શક્તિ જ છું ને !"*

**તે તમને ફકત શીખવાડતા જ નથી પણ તમે આ રૂપાંતરણની પ્રક્રિયામાંથી આનંદપૂર્વક પસાર થાવ એની પણ કાળજી લે છે.**

એવી જ રીતે, તમે ગુરુની હાજરીનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. મહેરબાની કરીને સમજો કે તમે મને પૂછી શકો છો, મને કહી શકો છો. તમે ગુરુની મદદ લઇ શકો છો. તમે એવું કયારેય કર્યુ નથી તમે ગુરુને તમારી ક્ષમતા તરીકે કયારેય જોતા જ નથી. ઘણી બધી મદદ તો હાજર જ છે, તમે ઘણી મદદ લઇ જ શકો છો, પણ તમે કયારેય મદદ લેતા જ નથી. તમે મદદ માટે ગુરુને કયારેય કશું કહેતા જ નથી!

જીવન પોતે જ તમારો ગુરુ બની શકે છે. પણ તેમાંથી શું શીખવું, કયાંથી શીખવું, કોની પાસેથી શીખવું જેવી મુંઝવણો ઉભી થાય છે. ગુરુ દત્તાત્રય હંમેશા કહેતા કે ''મેં કોઇને જ ગુરુ નથી બનાવ્યા કારણ કે જીવન જ સતત રીતે મારું ગુરુ રહ્યું છે.'' મેં પક્ષીનો શિકાર કરતા શિકારી પાસેથી એકાગ્રતા શિખી છે. કીડીઓ પાસેથી હું ભવિષ્યનાં ઉપયોગ માટે બચાવવાનું શીખ્યો છું.'' જીવન ગુરુ બની શકે છે. જો તમારામાં ખરી વસ્તુ ચૂંટી કાઢવાની બુદ્ધિ હોય તો ! પણ ઘણી ખરી વાર તમે ખોટી વસ્તુની પસંદગી કરો છો.

એક નાનકડી વાર્તા :

*રાજા હરિશ્ચંદ્રે પોતાનું સંપૂર્ણ જીવન સત્યનિષ્ઠામાં વિતાવ્યું હતું. હરિશ્ચંદ્રની વાત છે કે તે ફક્ત સત્યના પાલન માટે જ જીવતો હતો. જીવનમાં પોતાના સત્ય પાલનના આગ્રહને કારણે તેણે પોતાની પત્ની તેમજ બાળકોને પણ વેચી દીધા હતા.*

*એકવાર, એક ગામમાં કથાકારે હરિશ્ચંદ્રની વાર્તા કહી. કથા પૂરી થયા પછી કથાકારે એક માણસને*

**ગુરુ જીવનનો સૌથી વધારે મધુર અનુભવ જે તમારો પોતાની અનન્યતાનો અનુભવ છે તેના દરવાજા ખુલ્લા કરી દે છે.**

*બોલાવીને પૂછ્યું, "તમે આ વાર્તામાંથી શું શીખ્યા ?" માણસે જવાબ આપ્યો, "જીવનમાં ગમે તે થાય પણ હંમેશા સાચું જ બોલવું." કથાકાર ઘણો રાજી થયો. પછી તેણે બીજા માણસને બોલાવીને એ જ પ્રશ્ન પૂછ્યો "તમે આ વાર્તામાંથી શું શીખ્યા ?" બીજા માણસે જવાબ આપ્યો, "હું બીજો મહત્વનો પાઠ શીખ્યો અને અને તે એવો કે અત્યંત ક્રટોક્રટીમાં તમે તમારી પત્નીને પણ વેચી શકો છો. તેમાં કશુંય ખોટું નથી."*

એક વાત સમજી લો :- તમે એક જ વાર્તામાંથી બે જુદાં જુદાં પાઠ શીખી શકો છો.

જીવનમાં દરેક બાબતમાંથી સાચો સાર શીખવા જેટલી બુદ્ધિ તમારામાં હોતી નથી અને તેથી જ ગુરુ તમને મળે છે. એ તમને સાચો રસ્તો બતાવી શકે છે કારણ કે એ જ રસ્તે ચાલીને તેઓ સફળ થયા હોય છે.

જુઓ, કેટલીકવાર દવાઓ આપીને પણ ટ્યુમર(ગાંઠ) દૂર કરી શકાય છે. પણ તેમાં વર્ષો વીતી જાય છે. ગુરુ એ ટ્યુમરને થોડોક પણ સમય લીધા વગર દૂર કરી શકે છે. બીજી એક વાત, તમે જીવનમાં જે ટ્યુમરને લઇને જીવો છો, તેની પીડા કરતા ગુરુ જ્યારે એ ટ્યુમર દૂર કરે છે તેની પીડા ઘણી ઓછી હોય છે. ગુરુ જ્યારે તે દૂર કરે છે ત્યારે ગુરુ પાસે હોવાને કારણે ભાગ્યે જ કાંઇક પીડા થાય છે. ટ્યુમરને દૂર કર્યા વગર જીવવું ભયાવહ અને મુશ્કેલ છે. અને તેથી જ ગુરુના શરણે જવું વધુ હિતાવહ છે.

જીવન એ એક એવું રહસ્ય છે કે જેનો આપણે ક્યારેય ઇચ્છાઓ દ્વારા તાગ પામી શકતા નથી. આપણી ઇચ્છાઓ મોટી અને સમગ્ર જીવન ન્યોછાવર કરવા જેવી મૂલ્યવાન લાગે છે. આપણા જીવન પ્રત્યેનાં સાંકડા દ્રષ્ટિકોણને કારણે આપણે નજીવી કે ઓછી મહત્વની બાબતોને ઘણું મહત્વ આપતા હોઇએ છીએ. જ્યારે ઘણા બીજા ઘણા બધા મહત્ત્વના અને અર્થસભર અનુભવો આપણા બારણે રાહ જોતા હોય છે. પણ મુશ્કેલી એ છે કે આપણે તેની કલ્પના પણ કરી શકતા નથી કારણ કે આપણે એવું કાંઇક ક્યારેય જોયું નથી હોતુ.

આ પરિસ્થિતિમાં આપણને ગુરુનો ભેટો થાય છે. તેમણે જીવનની સંપૂર્ણતા સમગ્રપણે જોઇ હોય છે. તેમણે એવી વસ્તુઓ જોઇ હોય છે જેના વિષે તમે ઈચ્છા તો શું કલ્પના પણ ના કરી હોય. તે તમને જીવનની એવી પરિપૂર્ણતાના અનુભવ મેળવવા તરફ જવા માટે મદદ કરે છે.

તમારામાં એમની સાથે ચાલવાની જરૂરી શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ. પછી જ્યારે અનુભવો થવા માંડે છે ત્યારે તમને આ સત્યની ખાત્રી થાય છે. ત્યારબાદ તમે એક સદ્‌ગુણાત્મક cycle - વર્તુળમાં પ્રવેશો છો. જેટલી ગુરુ ઉપરની શ્રદ્ધા વધશે એટલા વધુ અનુભવ થશે અને આ જ અનુભવો એમનામાં ફરી વધારે શ્રદ્ધા જગાવશે.

ગુરુ ક્યારેય કોઇપણ બાબતને તમારી ઉપર ઠોકી બેસાડતા નથી. તે ફક્ત તમારા ઉપર ઠોકી બેસાડેલી બીનજરૂરી બાબતો દૂર કરે છે અને તમારા જીવનને 'નવું' અને તાજગી ભર્યું બનાવી દે છે. તમે એક એવો કોરો કાગળ બનો છો કે પછી તમે જેવુ ચાહો તેવું અનન્ય ચિત્ર એની ઉપર બનાવી શકો છો. તમે તમારું પોતાનું ગીત રચી શકો છો અને તમારું પોતાનુ નૃત્ય કરી શકો

છો. ગુરુ જીવનનો સૌથી વધારે મધુર અનુભવ જે તમારો પોતાની અનન્યતાનો અનુભવ છે તેના દરવાજા ખુલ્લા કરી દે છે.

પદ્ધતિ અને પ્રક્રિયા વચ્ચેનો તફાવત સમજી લેવો જરૂરી છે. પદ્ધતિને ફરીથી વારંવાર કરી શકાય છે અને તેની અસર હંમેશા એકસરખી જ રહે છે. જ્યારે પ્રક્રિયામાં તમને દરેક વખત એકસરખી અસર મળતી નથી. અને તમે એને તમારી જાતે કરી શકતા નથી.

ગુરુની સાથે રહીને કરેલી પદ્ધતિ એ પ્રક્રિયા બને છે. ગુરુ વગર કરેલી પ્રક્રિયા પદ્ધતિ બને છે.

## શાશ્વત સંબંધ

સંબંધ એટલે શું ?

સંબંધો તમને એવા તમારા જ વિવિધ પરિમાણો પ્રગટ કરી બતાવે છે, જે તમારામાં હોવા છતાંય તમે એનાથી અજાણ છો. તે તમને અનુભવ કરાવીને સાબીત કરી આપે છે કે તમે પણ કોઇને કે કોઇ વસ્તુને પ્રેમ કરવા સમર્થ છો. એ દર્શાવે છે કે તમે કોઇને પ્રેમ કરી શકો છો, અને તેને માટે તમે આશ્ચર્યકાર હદ સુધીનું બલિદાન આપી શકો છો.

જ્યારે આપણો જન્મ થયો હતો, ત્યારે આપણે સંપૂર્ણતા સાથે જન્મ્યા હતા પરંતુ આપણને આપણાં જ વિભિન્ન પાંસાઓનું પૂરતું જ્ઞાન નથી. અને જ્યારે આપણને જ ખબર નથી હોતી ત્યારે બહારના જગતને તેની જાણ થવાની શકયતા જ રહેતી નથી. સંબંધોમાં એટલું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તે આપણાથી અજાણ આપણા જ પરિમાણોને જાગૃત કરી તેનો અનુભવ કરાવી આપે છે અને આપણે તેને બહારના જગત સમક્ષ વ્યકત કરી શકીએ છીએ.

**સંબંધો તમારામાં છૂપાઇ રહેલા પરિમાણો જાગૃત કરે છે.**

સંબંધો તમારામાં છૂપાઇ રહેલા પરિમાણો જાગૃત કરે છે.

ગમે તેની સાથેનો ગમે તેનો સંબંધ પછી ભલે તે કોઇ પણ હોય, કંઇક પણ હોય, તે તમને તમારા ગુરુ સાથેના સર્વોચ્ચ સંબંધ તરફ દોરી જાય છે.

જ્યારે તમે પ્રેમમાં પડો છો ત્યારે ભલે તે પુરૂષ-સ્ત્રી કે બાળક, ઇશ્વર કે ગુરુ હોય, તમે તમારા છૂપાયેલા, અજાણ્યાં એવા પરિમાણોને જોઇ શકો છો. આવા પ્રેમના ખીલવાની સાથે તમે વધુ જવાબદાર બનો છો. તમે જીવનના ખરા રસનો અનુભવ કરો છો.

ગુરુ કે જે અસ્તિત્ત્વ સાથે એકરસ હોય છે તેમની સાથેનો સંબંધ બીજા કોઇપણ સંબંધ કરતા વધુ ગાઢ હોય છે. એ મૂળ અસ્તિત્ત્વના સ્તરનું જોડાણ છે.

સામાન્ય રીતે બીજાબધા સંબંધો એક પ્રકારનું બંધન ઉભુ કરે છે જ્યારે ગુરુ સાથેના સંબંધ તમને મુક્તિ અને અંતે પરમાનંદ તરફ દોરી જવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. તમે ગુરુ સાથેના સંબંધમાં ભલે કોઇ બંધન નિર્માણ કરો, તે છતાંય તમને એ સંબંધ પરમાનંદ જ આપશે ! ગુરુ સાથેના સંબંધમાં કોઇ પણ પ્રકારનું બંધન ઉભુ થતુ નથી.

ગુરુનું સ્વરૂપ એ તમારી અને પરમ શક્તિ વચ્ચેનો સેતુ છે. ગુરુનું સ્વરૂપ એ પરમ શક્તિનુંજ મૂર્તરૂપ છે. અને તેથી તેમનામાં માનવીય અને દૈવી એમ બંને પરિમાણો રહેલા છે. જ્યારે તમે ફકત સ્વરૂપ સાથે જ નહી પણ સ્વરૂપ દ્વારા વ્યકત થતા સત્ય સાથે સંકળાવ છો ત્યારે તમે એ પરમ શક્તિનું જ્ઞાન મેળવો છો.

**ગુરુ એક એવી વ્યક્તિ છે જે તમારામાં દિવ્યતા (જીવનમુક્તિ) નું પરિમાણ જાગ્રત કરે છે.**

ગુરુના બધા જ સ્વરૂપો છે અને છતાંય એ સ્વરૂપ વગરના છે તે ફોટોફ્રેમ સરહદમાં બંધાવા માંગતા નથી, પત્થરની મૂર્તિરૂપે પૂજાવવા માગતા નથી કે કોઇ ચોક્કસ રૂપમાં તેની પૂજા -અર્ચના થાય એ પણ તેમને મંજુર નથી. ગુરુ તમામ સ્વરૂપો-પરિમાણોથી પર હોય છે. તે અનંત હોય છે- અસીમ હોય છે...

ગુરુને કોઇ એક બીબામાં - પછી તે માતા કે પ્રેમીના સ્વરૂપનું હોય-ઢાળી દેવાથી તમે એમને સુલભ થાય એવા કાયમી સ્વરૂપમાં મૂકી શકો છો. તેમનો સહેલાઇથી પ્રચાર-વેપાર કરી શકાય છે. પણ ગુરુને પોતાના પ્રચાર કે વેપારમાં રસ નથી, એમને તો તમને ગૂંચવણમાં નાખી તમારી પોતાની અંદર જોતા કરી જીવનમુક્ત બનાવવા છે. ગુરુ તો તમે તમારા હાલના સ્વરૂપને બાળી નાખી નવા સ્વરૂપમાં જાગ્રત થાવ એમ ઈચ્છે છે.

ગુરુ પાસે અજ્ઞાની થઇને જાવ. એ તમને સાચો રસ્તો બતાવશે. તેમના હાથોમાં પ્રેમપૂર્વક ઢળી પડવામાં સંકોચ ન અનુભવશો, તમે એમની સાથે પરમાનંદમાં સરકી જશો.

ગુરુ આપણી સાથે ઘણા બધા રૂપે અને સ્તરે સંબંધ જોડે છે જેથી જે કોઇને એમના સંપર્કમાં આવવાનુ ભાગ્ય ફળે છે તે દરેક સાથેના એક અનન્ય સંબંધના સૌંદર્ય અને સઘનતાની અભિવ્યક્તિ થાય છે.

સત્યની શોધમાં નીકળેલા દરેક જણ અજ્ઞાનના અંધકારમાંથી જ્ઞાન પ્રકાશમાં જવા માટેના એક અદ્વિતિય સુંદર માર્ગ પર ગુરુની સંગાથે ચાલે છે. આ એક નાજુક પ્રેમ ક્રીડા છે. એમાં બે વ્યક્તિનું એવા ગાઢ વિશ્વાસભર્યું સંમેલન રચાય છે કે ગુરુની જ્ઞાન-જ્યોતિની ચિનગારી ગુરુના અસ્તિત્ત્વમાંથી શિષ્યના અસ્તિત્ત્વમાં કૂદી જાય છે. આ રીતે (શિષ્યમાં) જાગૃતતાની જ્યોતિ પ્રગટે છે.

વિવિધ સંબંધો તમારામાં વિભિન્ન પરિમાણોનો દોર છૂટો કરી આપે છે. પ્રેમી તમારામાં પ્રેમનો દોર છૂટો મૂકે છે- તમારા મિત્રો-મૈત્રીનો દોર છૂટો મૂકે છે. તમારા બાળકો તમારામાં માતૃત્વનુ પરિમાણ છુંટુ કરે છે. તમારા માતા-પિતા, દાદા-દાદીઓ તમારામાં બાલત્વ ઉપજાવે છે. ફક્ત ગુરુ જ તમારામાં એક સાથે બધાં જ પરિમાણોને મુક્ત કરે છે. ગુરુ જ એક એવી વ્યક્તિ છે જે તમારામાં તમારાથી અજાણ એવું એક પરિમાણ જે દિવ્યતા (જીવનમુક્તિ) છે તે જાગ્રત કરે છે. ગુરુ-શિષ્યનો સંબંધ જે પરિવર્તન લાવે છે તેની ગણતરી કરી શકાતી નથી. ગુરુ તમારી સમક્ષ એમના વિવિધ પરિમાણોમાં પ્રગટ થાય છે અને તમને એ તમામથી પર સર્વોત્કૃષ્ટ અનુભૂતિ સંમિલન દ્વારા કરાવે છે.

## ઈશ્વર અને ગુરુ

સૂફી કવિ કબીરે સુંદર શબ્દોમાં કહ્યું છે

''ગુરુ અને ગોવિંદ (ઇશ્વર) બંને મને સામે મળ્યા. હું કોના ચરણ સ્પર્શ કરું ?''

મેં ગુરુનો ચરણ સ્પર્શ કર્યો કારણ કે ગુરુ એ જ મને ગોવિંદ (ઇશ્વર)નો સાક્ષાત્કાર કરાવ્યો છે.

વિવેકાનંદે તેમના અન્ય સહાધ્યાયી દીક્ષાર્થી સાથેની રામકૃષ્ણ પરમહંસ વિશેની ચર્ચા દરમ્યાન રામકૃષ્ણને ઇશ્વર તરીકે ગણાવ્યા હતા. બીજા દીક્ષાર્થીએ તેનો વિરોધ કરતા કહ્યું, આ તો તમે વધારે પડતી અંતિમ વાત કરી કહેવાય. હુ સમંત છું કે આપણા ગુરુ સાક્ષાત્કારી પુરુષ છે, પણ એ ઇશ્વર કેવી રીતે હોઇ શકે.

વિવેકાનંદે તેમને પૂછ્યું ''તમે ઇશ્વર વિશે શું જાણો છો ?'' દીક્ષાર્થીએ કહ્યું ''અરે, ઇશ્વર તો સર્વશક્તિમાન છે, સર્વજ્ઞ છે, અને સર્વવ્યાપી છે.

વિવેકાનંદે ફરીથી તેમને પૂછ્યું ''તમે એમ કહો છો કે ઇશ્વર સર્વવ્યાપી છે – તેનો અર્થ શું ?

દીક્ષાર્થીએ કહ્યુ – ઇશ્વર બધે જ વ્યાપેલો છે.

વિવેકાનંદે કહ્યું – ''ચોક્કસ તો પછી એ તમને હમણાં દેખાતો પણ હશે.'' આ સાંભળીને દીક્ષાર્થી મૂંઝવણ અનુભવવા લાગ્યો. આગળ શું બોલવું તેની તેને ખબર ન પડી.

વિવેકાનંદે એને કહ્યું ''તમારી ધારણા પ્રમાણે ઇશ્વર એટલે એવો વિચાર છે કે જેને તમે જોઇ શકતાં નથી, એવી માન્યતા કે અભિપ્રાય છે જેને તમે જાણતા નથી કે સમજતા નથી પરંતુ અહીં તો સામે જ સાક્ષાત ગુરુ છે – જે વાસ્તવ માં ઇશ્વર છે.''

મને કોઇકે પૂછ્યું હતું કે ''ઇશ્વર અને ગુરુમાં શો તફાવત છે ? મેં તેમને પૂછ્યું ''તમે ઇશ્વર વિશે શું જાણો છો? તમે જે કંઇપણ જાણો છો તે તો ફકત વિચાર ખ્યાલ કે કલ્પના છે, શબ્દોની ગોઠવણી છે તમે જયારે ઇશ્વર વિશે વાત કરો છો ત્યારે તમે જે કાંઇ પણ બોલો છો તે અંગે કોઇ ચોક્કસ કડી તમારી પાસે હોતી નથી. તમારા માટે એ ફકત એક વિચાર છે, એક એવો ખ્યાલ છે કે જેને તમે પરમ ઊર્જા માની લો છો, બ્રહ્માંડની ચેતના માની લો છો, તમને જે યોગ્ય લાગે તેવું નામ આપો છો ભલે તમે એના વિશે કંઇ જ જાણતા હોતા નથી તે છતાંય !

બ્રહ્માંડ પુરાણ પ્રમાણે :

ગુરુ એ શિવ છે, તેમની ત્રણ આંખો વગર
વિષ્ણુ છે, તેમના ચાર હાથ વગર
બ્રહ્મા છે તેમના ચાર માથા વગર
એ પોતે જ માનવીના રૂપમાં પરમ શિવ છે.

ગુરુ એ સત્ય છે, વાસ્તવ છે, ગુરુ એ બ્રહ્માંડની પરમ ઊર્જાનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ છે. તેઓ હંમેશા અહીં અને આજ ક્ષણમાં હોય છે. તે વર્તમાનમાં હાજર છે. અરે ! તે જ વર્તમાન જ છે. તે ઇશ્વરના વિચાર અને તમારી વચ્ચેનો સેતુ છે. એ અર્થમાં તે ઇશ્વરથી પણ મહાન છે.

લોકો મને પૂછે છે ''તમે ભગવાન છો ? '' હું તેમને કહું છું કે ''જો તમને જ ખબર નથી કે ઇશ્વર કોણ છે – કયાં છે, કેવો છે તો પછી હું ઇશ્વર છું કે નહીં એમ તમે મને કેવી રતે પૂછો છો ?'' ઇશ્વરને વ્યાખ્યામાં બાંધી શકાય નહીં. તેનો ફકત અનુભવ જ કરી શકાય.

અહીં મારે એક વાતની સ્પષ્ટતા કરવી છે કે, હું ઇશ્વર છું તેની સાબિતી આપવા અહીં આવ્યો નથી. હું તો તમે જ ઇશ્વર છો તે સાબિત કરવા માગું છું. હું મારું દૈવત્વ સાબિત કરવા આવ્યો નથી, હું તમારું દૈવત્વ સાબિત કરી આપવા માટે અહીં આવ્યો છું

ગુરુ એ જંગલમાં લાગેલા દાવાનળ જેવા છે જે નદીની આ તરફ છે. શિષ્ય નદીની પેલી તરફ છે. વચ્ચે વહેતી નદી તે 'સંસાર' છે, જેમાં જન્મ અને પુનર્જન્મ સતત રીતે થતા રહે છે. ગુરુ અને શિષ્ય વચ્ચે જો કોઇ પણ ચીજનો સેતુ બાંધવામાં આવે તો ગુરુ રૂપી દાવાનળ આગળ વધી શકે, નદી ઓળંગી શકે અને શિષ્ય સુધી પહોંચી શકે. આ બંને વચ્ચે બાંધવામાં ઓવલો સેતુ કોઇ પણ ચીજનો હોઇ શકે, એની કોઇ અગત્યતા નથી. તે

**હું ઈશ્વર છું તેની સાબિતી આપવા અહીં આવ્યો નથી. હું તો તમે જ ઈશ્વર છો તે સાબિત કરવા માગું છું.**

લાકડામાંથી કે સિમેન્ટનો પણ બનાવેલો હોઇ શકે , પણ જંગલના દાવાનળમાં એટલું સામર્થ્ય છે કે તે આ પુલ ઓળંગી ને, શિષ્ય તરફ પહોંચી શકે છે. એવી જ રીતે, તમારો ગુરુ સાથે ગમે તે પ્રકારનો સંબંધ હોય, તમે તેમાં બસ ઓગળી જાઓ.

જો તમે તેમાં સંપૂર્ણપણે ઓગળી જશો તો તે સરળતાથી તમારી બધી જ લાગણીઓ સંતૃપ્ત કરીને તમને અંતે પરમ આનંદની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. તમે આ સત્યને ઊંડાણથી સમજી શકો અને એ પ્રમાણે નિશ્ચય પૂર્વક અભ્યાસ કરો કે 'હું મારી લાગણીઓ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી ગુરુ-શિષ્યના સંબંધમાં ઓગળી જઈશ' તો તે તમને પરમાનંદની સ્થિતિમાં લઇ જશે. તમે એવું ના વિચારો કે મને આવું કેવી રીતે કરવું તે આવડતુ નથી. ફક્ત તમારો નિશ્ચય જ આ માટે પૂરતો છે. તે વસ્તુ તમારી અંદર આપો આપ બનીને જ રહેશે, ગુરુ અને શિષ્ય વચ્ચેનો કોઇ પણ અવરોધ ફક્ત ગુરુ શિષ્ય વચ્ચે થતી ઓગળી જવાની પ્રક્રિયા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી દૂર થશે.

## ગુરુ સાથે સંબંધ રચવાના પાંચ માર્ગ

ગુરુ સાથેનો સંબંધ પાંચ પ્રકારના મનોવલણ દ્વારા કેળવી શકાય. દરેક મનોવલણ એક જૂદો જ માર્ગ ખુલ્લો કરે છે જે તમને તમારી પોતાની જાત તરફ વધારે નજીક લઇ જાય છે.

એક માર્ગ તે માતાનું પોતાના બાળક તરફનું મનોવલણ, તે. ગુરુને તમારા બાળક હોય એવા ભાવથી જુઓ તે. તેને વાત્સલ્યભાવ કહેવાય. કૃષ્ણ ભગવાનને ઉછેરનાર માતા યશોદાનો આવો ભાવ-સંબંધ હતો.

બીજું મનોવલણ તે બાળકનો માતા તરફનો ભાવ છે. તેને માતૃભાવ કહેવાય. જેવી રીતે રામકૃષ્ણ પરમહંસનો કાલીમા સાથેનો ભાવ, એમ ગુરુને માતા તરીકે જોવા તે.

ત્રીજું મનોવલણ તે મૈત્રીભાવ છે. ગુરુને તમારા મિત્ર તરીકે જુઓ તેને સખાભાવ કહેવાય. જેવી રીતે સુદામા અને અર્જુનનો શ્રીકૃષ્ણ સાથે સંબંધ હતો તે.

ચોથુ મનોવલણ તે દાસ/સેવક જેવો છે. તેને દાસ્યભાવ કહેવાય. આ એવો સંબંધ છે કે જેમાં શિષ્ય ગુરુનો સૌથી વફાદાર અને નજીકનો સેવક હોય એવો ભાવ રાખે છે. જેમ કે રામાયણમાં હનુમાન અને રામનો સંબંધ.

છેલ્લો તે પ્રેમી/પ્રેમીકાના ભાવ તેને મધુરભાવ કહેવાય. જે પ્રકારે ગોપી રાધાકૃષ્ણને જોતી હતી, રાધાની કૃષ્ણ માટે આવી પ્રેમીકાની લાગણી હતી. તે પ્રેમીકાનો ભાવ હતો. પ્રેમીના ભાવમાં કે મનોવલણમાં તમે સ્ત્રી હો કે પુરુષ કોઇ ફેર પડતો નથી. તેનો શરીર સાથે કોઇ સંબંધ હોતો નથી. તે દેહથી પર ની વાત હોય છે. તે તો અંતરનો (અસ્તિત્ત્વનો) ભાવ છે.

જો તમે અને તમારા ગુરુ બંને પુરુષ હો તો પણ મધુરભાવ હોઇ શકે છે. અથવા તો તમે અને તમારા ગુરુ બંને સ્ત્રીઓ જ હો તો પણ મધુરભાવ હોઇ શકે છે. મધુરભાવને જાતિની સાથે કોઇ સંબંધ નથી. તે જાતિની સભાનતાથી પર છે. તે અગાધ સંબંધની અનુભૂતિ છે.

સૌથી છેલ્લો મનોભાવ તે મહાભાવ છે. તે બીજા

બધા જ ભાવો ભેગા થાય તે અને તેનાથીયે વિશેષ એવો ભાવ છે ! ગુરુ-શિષ્યનાં સંબંધમાં આ જ ભાવ હોય છે. કયારેક ગુરુ સાથે હોવ ત્યારે તમે એવું અનુભવો છો કે જાણે એ તમારા પુત્ર હોય. કયારેક તમને એવુંલાગે કે એ તમારી મા જેવા છે. કયારેક તમને એ તમારા ઇશ્વર જેવા લાગે. કોઇ અન્ય સમયે એ તમને તમારા મિત્ર જેવા લાગે. કયારેક એ તમને હુંફાળા પ્રેમી જેવા પણ લાગે ! ગુરુ સાથેનો સબંધ તે આ તમામ વત્તા કાંઇક વધારાનો હોય છે.

ગુરુ સાથે તમે આ પાંચમાંના કોઇ એક ભાવથી કે બધાજ ભાવથી સંબંધ રાખી શકો છો.

## ગુરુ-શિષ્ય સંબંધના સોપાન

ગુરુ શિષ્યના સંબંધોમાં ઘણા સ્તરો હોય છે. સૌથી પહેલું સ્તર ફક્ત શુદ્ધ બૌદ્ધિક સ્તરે છે, જે બીજા કશા કરતા શંકા આધારિત વધારે હોય છે. તેમાં હંમેશા અનેક પ્રકારની હંમેશા શંકાઓ થતી જ રહે છે. તમે એમ વિચારો છો કે ''અરે! એ તો ફકત ત્રીસેક વર્ષની ઉંમરના જ દેખાય છે. એ ગુરુ કેવી રીતે બની શકે ? એ તો વધુ ભણેલા કે યોગ્યતા વાળા હોય એવા પણ લાગતા નથી. તે છતાંય હજારો લોકો તેમને કેવી રીતે સાંભળે છે?'' તમને તમારી શંકાઓ હોય છે. એ તમારી વક્રદ્રષ્ટિ છે. જયાં માત્ર બૌદ્ધિકતા જ હોય ત્યાં આવો કોઇ સંબંધ શકય નથી.

બીજુ સોપાન તે બુદ્ધિમાંથી ડહાપણ કે સૂઝમાં જવું તે છે તમે શંકાની નકારાત્મક ભાવનાથી આગળ વધો છો, અને વિચારો છો?'' ચાલોને આ કાર્યક્રમમાં જઇએ તો ખરા, ખબર તો પડે કે એ વાસ્તવમાં શું કરી રહ્યા છે? એ શું કરી શકે એવા છે? જેવા પ્રશ્નમાંથી આગળ વધીને 'મને લાગે છે એ કાંઇક અર્થસભર વાત કરે છે' એમ વિચારો છો. હું માનું અથવા ન પણ માનું. ભલે પણ મારે જોવું તો છે જ !'' અને આમ, તમારી વૈચારિક બુદ્ધિ ડહાપણભરી બનવા માંડે છે.

હવે, આગળ જો તમે આ અંતરમાં અંદર જોવાનું ચાલુ જ રાખો છો તો તમે ડહાપણમાંથી લાગણી સાથેના ડહાપણ તરફ આગળ વધો છો, જેમાં લાગણી ૪૦% ટકા અને ડહાપણ ૬૦% ટકા જેટલુ હોય છે. તમને લાગે છે કે આ ગુરુ સારા મિત્ર જેવા જ છે. તમે વિચારો છો કે ''એ મને આમ તેમ થોડું ઘણું માર્ગદર્શન મને જરૂર પડે ત્યારે આપી શકે એમ છે. મને ખ્યાલ છે કે મારું જીવન કેવું હોવું જોઇએ. તેથી બધી વાત તેમણે મને શીખવવાની જરૂરી નથી. પણ જ્યારે મારે કોઇક નિર્ણય લેવા મદદની જરૂર પડશે, તો હું એમની મદદ લસઇ શકીશ. આ ગુરુને મિત્ર તરીકે જોવાનો ભાવ છે. જેને આપણે 'સખાભાવ'. - મૈત્રીભાવ કહીએ છીએ.

આ ચાલવા માટે લાકડીનો ટેકો લેવો જેવું છે. જયારે ખાડા-ટેકરા વાળા રસ્તા આવે ત્યારે તમે લાકડીનો ટેકો લો છો. એના પછી ધીમે ધીમે જયારે તમે કોઇ ગંભીર મુશ્કેલીમાં આવી જાવ છો, જેમ કે ડિપ્રેશન, માનસિક હતાશા, ત્યારે તમે ફકત એમના શબ્દોથી જ રાહત મેળવી શકતા નથી. ત્યારે તમે એમને પૂછો છો ''તમે અદ્‌ભુત બાબતો શિખવો છો. પણ અત્યારે હું એ પ્રમાણે વર્તી શકતો નથી-એનો અમલ કરીશ શકતો નથી. હું શું કરું ? ત્યારે ગુરુ તમને માનસ શાસ્ત્રની રીતે માનસિક મદદ પણ કરે છે. તમને એ પ્રતીતિ થાય છે કે હવે ફકત લાકડીના ટેકાની જ નહીં પણ બીજી મદદની પણ જરૂર છે. ત્યારે તમે એમનો હાથ પકડો છો અને સ્વસ્થતા મેળવી ફરી ચાલવાનું શરૂ કરો છો. જયારે તમે ગુરુનો હાથ પકડીને ચાલી રહ્યો હો છો ત્યારે એમનાં તરફનો તમારો કૃતજ્ઞતાનો ભાવ વધી જાય છે.

**ગુરુ એક એવી જીવંત શક્તિ છે કે તમારુ પરિવર્તન થઇ જાય છે. તમે નવી ચેતનાને પામો છો.**

ચાલવા માટે જયારે તમારી પાસે ફકત લાકડી જ હતી ત્યારે એને મૈત્રીભાવ કહી શકો છો, બૌદ્ધિક લાગણી તરીકે ગણાવી શકો છો. જયારે તમે ગુરુનો હાથપકડીને ચાલવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે, એ તમને ઉપર ઉઠાવે છે ત્યારે એ સંવેદનમય લાગણીભરી બૌદ્ધિકતા બની જાય છે. આને હું ગુરુ માતા કે પિતા જેવા લાગે છે તેવો ભાવ સંબંધ કહુ છું.

ગુરુ મિત્રમાંથી માતા કે પિતા બને છે. ધીમે ધીમે સંબંધ વધુને વધુ ઊંડો સ્થપાતો જાય છે. તમે સ્થિર થઇને વિચારો છો કે, ''તે ફકત મિત્ર જ નથી, તે એવી વ્યકિત પણ નથી કે જે મને ફકત માર્ગદર્શન અને વિચારો જ આપે છે. તે મને સમસ્યાઓ માંથી બહાર પણ કાઢે છે.

પછી ધીમેથી ફરી ફરી એ તમને દરેક ક્ષણે તમારી અપેક્ષા કરતાં પણ વધારે મદદ કરે છે. ત્યારે તમને તેમના પ્રત્યે વધારે પ્રબળ લાગણી થાય છે. તેઓ તમારા હૃદયમાં ભરાઇ જાય છે. તમે એમને ભૂલી શકતા નથી તેવી સમસ્યા ઉભી થાય છે. તે ક્ષણે તમને એમના ચરણમાં પડી જવાની લાગણી થાય છે. એક સેવકની માફક, શરમથી નહિં, પણ પૂજ્ય ભાવ ભરેલી નમ્રતાથી તમને લાગે છે કે જેને તમે તમારા બધા પ્રશ્નો સાથે સમર્પણ થાવ તેવા ગુરુ મળ્યા છે. રામાયણમાં હનુમાન રામ પ્રત્યે આવી જ લાગણી-ભાવના ધરાવતા હતા. તેઓ સંપૂર્ણપણે રામને સમર્પિત હતા. આવા સંબંધોમાં ઊંડો વિશ્વાસ ઊંડી લાગણી અને બંનેના હૃદયોનું મિલન થયું હોય છે. આ સંબંધ પહેલાના સંબંધ કરતા વધુ સંવેદનશીલ અને લાગણીભર્યો હોય છે. તેમાં ૬૦ % ટકા જેટલી લાગણી અને ૪૦ % ટકા જેટલી બૌદ્ધિક સમજણનો સમન્વય થયો હોય છે.

પછી ફરીથી ધીમે ધીમે તમે વધુને વધુ લાગણી અનુભવા લાગો છો અને એક તબક્કે તો તમે ગુરુના સંરક્ષક બનો છો. એ તમારી કાળજી રાખે, તમને પૂછે, તમને મદદ કરે એના કરતાં તમે જ એમની કાળજી રાખો, એમને મદદ કરો, એમને પ્રેમ કરો અથવા એમનું ધ્યાન રાખો-એવી અવસ્થામાં પહોંચી જાવ છો. તમારો ભાવ કાળજી રાખતી માતા જેવો, નાના બાળકનું લાલન-પાલન કરતી માતા જેવો બની જાય છે. અને આ શુદ્ધ લાગણી સભર સંબંધ છે. બાળકની સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા સચવાય એ માતાની પહેલી અને છેલ્લી જરૂરિયાત હોય છે.

આ ચાર સ્તરોના સંબંધમાં બૌદ્ધિકતા, બૌદ્ધિકતા-લાગણી, લાગણી-બૌદ્ધિકતા અને શુદ્ધ લાગણી, તમારું જીવન ગુરુના જીવનથી જુદું અને સ્વતંત્ર હોય છે. તમે તમારા જીવનને વધુ સમૃદ્ધ બનાવવા માટે ફકત તેમની મદદ લો છો, એટલું જ.

જેમ જેમ લાગણીનાં વલણો પરિપકવ થતા જાય છે તેમ તેમ તમને એવો અુનભવ થવા માંડે છે કે તમારું જીવન એમના જીવનથી જુદુ નથી. પછી તમે લાગણીનાં સ્તરેથી 'હોવા'ના-અસ્તિત્વના સ્તરે પહોંચો છો. અહીં તમે ગુરુની કાળજી રાખવા માટે તમારા જીવનનું બલિદાન આપવા તૈયાર થાવ છો, તમારું સમગ્ર જીવન ગુરુને સમર્પિત કરો છો. મા અને બાળકના સંબંધ કરતાંય વધુ મજબુત એવા 'હોવું'ના સ્તરની શુદ્ધ લાગણીમાં એકીકરણ થાય છે. બંને એકબીજામાં ભળી જાય છે. ત્યારે જાતિની સભાનતા વગરનો ઊંડો, દૈવી પ્રેમ જેવો સંબંધ ગુરુ-શિષ્ય વચ્ચે બંધાય છે. આ સંબંધને મધુરભાવ કહેવાય છે. જેમાં ઊંડી લાગણી અને 'હોવા'ના સ્તરનાં વલણનું મિશ્રણ સમાયેલું હોય છે.

જયારે મધુરભાવ ઊંડો બને છે ત્યારે તમે અનુભવો

છો કે 'તે' અને 'તમે' જેવું અહીં કશું જ નથી. અહીં બે ભિન્ન વ્યક્તિઓ હોતી જ નથી તમે અને તે એક જ છો, સરખા જ છો. તમે પોતે મહાભાવ અનુભવવાનો શરૂ કરો છો. જાણે કે તમે જ ગુરુ છો, એવો ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. તમે એ પરમ સત્ય 'તત્ ત્વમ્ અસિ' –'તે તું જ છે' ની અનુભૂતિ કરો છો.

પહેલા બુધ્ધિ, પછી બૌદ્ધિકતા, પછી ૬૦% ટકા બુધ્ધિ અને ૪૦% ટકા લાગણી, ત્યારબાદ ૬૦ % ટકા લાગણી અને ૪૦% ટકા બુધ્ધિ પછી ૧૦૦% ટકા લાગણી પછી ૬૦ % ટકા લાગણી અને ૪૦% ટકા હોવું અસ્તિત્વનું મનોવલણ, અંતે ૧૦૦ %ટકા શુદ્ધ અસ્તિત્વ આ પ્રક્રિયા આવી રીતે થાય છે.

આમ, ધીમે ધીમે તમે તમારામાં ગુરુ–શિષ્ય વચ્ચેનો સંબંધ વિકસતો અનુભવો છો. પણ તે છતાંય કોઇપણ સમયે, કોઇ એકાદ વલણ બીજા વલણો કરતા પોતાનો પ્રભાવ વધારે દર્શાવે એમ પણ બને.

દરેક જણ સામુહિક રીતે (ગુરુની) ઉર્જામાં જ વિકસિત થાય છે, તેમ છતાં દરેક જણનો ગુરુ સાથેનો સંબંધ અદ્વિતીય હોય છે. એ જ એની ખૂબી છે. ભલે તે *દાસ્યભાવ* હોય, માલિક–સેવકનો સંબંધ જેવો રામ અને હનુમાનનો હતો, અથવા *વાત્સલ્યભાવ* જેવો યશોદા અને કૃષ્ણનો હતો, *સખાભાવ,* મૈત્રિ અર્જુન અને શ્રીકૃષ્ણની, અથવા તો *માતૃભાવ,* જેમ બાળકનો મા પ્રત્યે હોય, જેવો રામકૃષ્ણ પરમહંસનો કાલીમા તરફ હતો, *મધુર ભાવ* – પ્રેમીનો પ્રેમભાવ, જેવો રાધા અને કૃષ્ણ હતો– આ દરેક ભાવ કે વલણ જે તે ગુરુ અને શિષ્યનાં સંબંધમાં અદ્વિતિય છે. દરેક શિષ્ય ગુરુની સાથે તેના અસ્તિત્વની સત્યતાની શોધમાં જે માર્ગ તેને માટે સર્વોત્તમ હોય તે માર્ગ ઉપર પ્રગતિ કરે છે.

## ગુરુ સાથે કેવી રીતે રહેવું-ખુલ્લા રહો

જ્યારે તમે ગુરુ સાથે હો છો ત્યારે સંપૂર્ણપણે ખુલ્લા (મનથી) રહેવું જોઈએ. તમારા વિચારોમાં થીજેલા ના રહો. એક વાત સમજી લો કે જીવન તર્કથી કઇ વધારે છે. તમારા તર્કને જવા દઇ પૂરેપુરા ખુલ્લા થઇ સભાનતામાં રહો.

જયારે તમે કંઇક જતું કરીને ખુલ્લા મોકળાશભર્યા બનો છો ત્યારે ગુરુ એક એવી જીવંત શક્તિ છે કે તમારુ પરિવર્તન થઇ જાય છે. તમે નવા જ સ્વરૂપને પામો છો. તમે એક નવી શક્તિ પામો છો, નવી ચેતનાને પામો છો.

હું તમને એક વાક્યમાં કહી શકું કે : 'તમે નવા સ્વરૂપને પામો છો. તમે નૂતન (New) અને સ્વચ્છ (Clear) બનો છો, તમે ન્યુક્લીઅર બનો છો.

તમારામાં રહેલા પણ તમારો ભાગ નહિ એવા પીડાદાયક ટ્યુમરનો ભાર દૂર થઇ જાય છે. જે તમારો જ પોતાનો જ ભાગ હોય તે કદી તમને પીડાકારક હોઇ શકે જ નહિ. એ જો પીડાકારક હોય તો તે તમારામાં રહેવા માટે સર્જાયેલો કદી હોઇ શકે નહી. તેથી ખુલ્લા રહો જેથી કરીને 'માસ્ટર સર્જન' – ગુરુ એ જન્મોજન્મથી વેંઢારેલા ટ્યુમરને દૂર કરી શકે.

જ્યારે તમે ગુરુના સાંનિધ્યમાં હો ત્યારે પૂરેપુરા રહો. એ પ્રશ્ન નથી કે ગુરુએ કહેલી દરેક વાત સાથે તમે સંમત છો કે અસંમત છો? તમારે સંમતિ કે અસંમતિથી પર જવાનું છે. જ્યારે તમે સૂર્યોદય જુઓ છો ત્યારે તમે કહી શકો છો કે તમે એની સાથે સંમત છો કે અસંમત છો ? ના, એમ છે. બસ. એવી જ રીતે ! ગુરુ પોતે જ છે. ખલાસ. એકવાર આ લાગણી તમારો એક ભાગ થઈ જાય પછી તમારા તરફથી કશું વધારે કરવાનું રહેતું નથી. પછી

**દીક્ષાર્થી શિષ્ય બનવું એટલે ગુરુ સાથે સંપૂર્ણપણે મોકળા થઈને રહેવું, ઠેઠ અંદર સુધી પૂરેપૂરી સચ્ચાઇથી હોવું.**

તો તમે તમારા સ્વ-સ્વરૂપને તમારી સમક્ષ વ્યક્ત કરી આપવાની રજા ગુરુને આપી દીધી છે.

દીક્ષાર્થી શિષ્ય બનવું એટલે ગુરુ સાથે સંપૂર્ણપણે મોકળા થઈને રહેવું, કોઈપણ રીતે ભયભીત ન હોવું. તમારું કોઈ પણ પાસુ છૂપાવવું નહીં, પણ ઠેઠ અંદર સુધી પૂરેપૂરી સચ્ચાઇથી હોવું.

અને ત્યારે જ ગુરુ તમારા ઉપર પોતાનું કામ કરી શકે છે. એ તમને એવી દિશામાં ધકેલે છે કે જેનો તમે ક્યારેય વિચાર ન કર્યો હોય કે ત્યાં જવા તમે સક્ષમ છો. એ તમને એવા સંજોગો અને પરિસ્થિતિ તરફ જવા પ્રેરણા આપે છે કે જ્યાં જવાનો તમને પહેલા ભય લાગતો હોય. એ સતત તમારી સરહદોનો વિસ્તાર કરતા રહે છે જ્યાં સુધી તમને એવી પ્રતિતી ન થાય કે ખરેખર કોઇ સરહદો હોતી જ નથી, કોઇ સીમાઓ છે જ નહિ. પછી તમે પણ એમના જેવા જ બની જાવ છો. તમે પણ એક સંપૂર્ણ મુક્ત, અસીમ એવા પરમહંસ બનો છો !

તમે ગુરુ સામે ખુલ્લા રહી તમારા ગુરુમાં રહેલો વિશ્વાસ વ્યક્ત કરો છો. તમારી અને અસ્તિત્વ વચ્ચે એક સુંદર સેતુ બનવા માટે બસ આ એક વિશ્વાસની જ જરૂર છે.

એક નાનકડી વાર્તા :

*એકવાર એક શિષ્ય ગંગા નદીમાં પડી ગયો. એના ગુરુ નદીના કાંઠે બેઠા હતા. પોતાના ગુરુને જોઇ શિષ્યે બૂમ પાડી "બચાવો ! બચાવો ! ભગવાન મને બચાવો ! ગુરુજી ! મને બચાવો !*

*ગુરુએ મોટેથી કહ્યું "અરે મૂરખા ઊભો થા. પોતાની જાતને બચાવ." શિષ્યે ફરીથી બૂમ પાડી "મને તમારી ફિલસૂફી પછી સમજાવજો પહેલા મને બચાવો મારી જિંદગી ભયમાં છે. પહેલા મને બચાવી લો !"*

*ગુરુ આ સાંભળીને પણ સહેજે હલ્યા નહીં તેમણે ફરીથી કહ્યુ "અરે મૂરખા તારી જાતે જ બચ. ઊભો થા!"*

*શિષ્ય આ સાંભળીને રડી પડ્યો તેણે કહ્યુ "અરે હું તો તમને મારા ગુરુ માનતો હતો. બચાવો ! બચાવો!"*

*હવે ગુરુએ મોટેથી બૂમ પાડી કહ્યું અરે મૂરખ ! ઊભો થા ને!"*

*શિષ્ય આ સાંભળીને ભયથી ઊભો થઈ ગયો... એણે જોયું કે પાણી તો ફક્ત તેની કેડ સુધી જ હતું !*

તમે પણ સંઘર્ષ કરો છો કારણ કે તમે પાણીમાં પડી ગયા છો પણ તમને એની ખબર નથી કે પાણી તો ફક્ત કેડ સુધી જ છે ! જ્યારે તમે ગુરુના આદેશને સાંભળો અને ઊભા થાવ ત્યારે જ તમને પ્રતીતિ થાય કે પાણી તો ફક્ત કેડ સુધી જ છે અને તમે હળવા બની શકો. જે બધી ચિંતાઓ વિષે તમે એમ ધારતા હતા કે તે તમારુ જીવન બરબાદ કરી રહી છે તે તો ખરેખર અસ્તિત્વમાં છે જ નહિ. તે તો ઘણુંખરું તમારી કલ્પનાઓમાં જ રહેલી છે. તે ક્યારેય સાચી બનતી જ નથી.

તો હવે સમજી લો કે જ્યારે તમને હું કહું કે હું કાળજી લઈશ ત્યારે હકીકતમાં હું તમને ઉભા થવા માટેની લાકડી

આપુ છું. જ્યારે ગુરુ કહે કે ''હું કાળજી રાખીશ''અને તમે શંકા કરો તો તમે ઊભા થવાની તક જ ગુમાવી દો છો.

## ગુરુના સાન્નિધ્યમાં તમારા સંસ્કારો બાળી નાખો

જીવન-મુક્ત ગુરુ રમણ મહર્ષિના જીવનમાં બનેલો સુંદર નાનકડો પ્રસંગ :

*રમણ મહર્ષિનો એક શિષ્ય તેમની સ્તુતિરૂપે તેમનું 'રમણ પુરાણ' નામનું મહાકાવ્ય લખી રહ્યો હતો. પણ કોઇકવાર વિચાર શૂન્ય બની આગળ લખતા અટકી જતો હતો. જ્યારે લેખક પોતાના અહં સાથે લખે તો આવી વિચાર શૂન્યતા સર્જાય છે. થોડા વખત પછી એ શિષ્ય રમણ મહર્ષિ પાસે આવીને કહેવા લાગ્યો, ''પ્રભુ હું આગળ લખી શકુ તેમ નથી. મહેરબાની કરી, મારી મદદ કરો'' રમણ મહર્ષિએ કહ્યું ''એ કાગળને નીચે મૂકી દો. હું તમારી સાથે થોડા વખત પછી વાત કરીશ.''*

એ શિષ્યે કાગળ નીચે મૂકી દીધો અને જતો રહ્યો. બીજે દિવસે એ પાછો આવ્યો ત્યારે એણે જોયું કે પૂર્ણ મહાકાવ્ય લખાઈ ચૂક્યું હતું ! રમણ મહર્ષિએ ૩૦૦ જેટલી પંક્તિઓ જાતે જ લખી હતી. જ્યારે એનું પુસ્તક છપાયું ત્યારે એ શિષ્યે ૩૦૦ જેટલી પંક્તિઓને ખાસ સ્થાન આપ્યું, અવતરણ ચિહ્નો કર્યા અને તેની નીચે ફૂટનોટ લખી કે 'આ ૩૦૦ પંક્તિઓ પ્રભુએ પોતે લખી છે.''

રમણ મહર્ષિએ પુસ્તક જોયુ અને પૂછ્યું ''ઓહ ! તો બાકીની પંક્તિઓ તમે લખી છે, બરાબર ?''

પાછળથી શિષ્યે કહ્યું ''ગુરુએ જ્યારે મને આવું કહ્યું ત્યારે એ ક્ષણે જ મારી અંદર કંઈક તૂટ્યું, આંખમાંથી આંસુ નીકળી આવ્યા, અને હું પ્રભુના ચરણમાં પડી ગયો, અને પછી ક્યારેય મારો અહં ઊભો નથી થયો.

**તમે જ્યારે આવા સંસ્કારોની પકડમાં હો ફક્ત ગુરુના સાન્નિધ્યમાં રહો. તમે સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ બની જશો.**

ગુરુની આ એક જ ટકોરે શિષ્ય મુરુગનારને જીવનમુક્ત કરી દીધા.

સમજીલો કે મુરુગનારની માફક તમારામાં પણ સંસ્કાર અથવા લેખકના અહંની જેમ અંદર કંડારાયેલી સ્મૃતિ જેવા ઘણા સંસ્કારો ભરેલા હોય છે. જ્યારે તમે આવા કોઇ સંસ્કારની પકડમાં હો તો, ફક્ત ગુરુની હાજરીમાં જ રહો. એનાથી તમે સંપૂર્ણ છૂટકારો પામી સ્વસ્થ બની જશો.

મોટી સમસ્યાએ છે કે આવા સંસ્કાર પોતે જ તમને એ સંસ્કારરૂપે છે તેનો સ્વીકાર કરતા રોકે છે. એ તમારી જરૂરિયાત છે એમ મનાવે છે કારણ કે એ તો એના પોતાના અસ્તિત્વનો પ્રશ્ન છે.

તમે જ્યારે આવા સંસ્કારોની પકડમાં હો અને અજાગ્રત જોરદાર લાગણીઓ જેવી કે ક્રોધ, મોહ, લોભ, ભય, હતાશા અથવા ઇર્ષ્યા થી ઘેરાયેલા હો ત્યારે મહત્વના નિર્ણયો કરવા નહિ. ફક્ત ગુરુના સાંનિધ્યમાં રહો. એ અદ્‌ભુત તક ક્યારેય ગુમાવવી જોઇએ નહીં. તમે સંપૂર્ણ રીતે નિર્વિકાર થઇ સ્વસ્થ બની જશો. તમે જ્યારે આવા સંસ્કારોની પકડમાં હો ત્યારે કદી પણ ગુરુથી દૂર ભાગશો નહિ.

જ્યારે કોઇ વ્યક્તિ હતાશામાં ઘેરાયેલી હોય છે અને

**મનનો એ સ્વભાવ જ ફરતા પૈડા જેવો છે. નીચે છે તે ઉપર આવવાનું જ છે.**

મારાથી દૂર જાય છે – મને છોડી દે છે ત્યારે મને એના પ્રત્યે ઘણી લાગણી થાય છે. એવું નથી કે હું મારા મિશનમાંથી એક વ્યક્તિ ગુમાવું છું તેથી આવી લાગણી થાય છે. ના ! પણ એટલા માટે, જ્યારે હતાશામાં ડૂબેલો હતો ત્યારે જ એ દૂર ગયો. જો એ વ્યક્તિ પોતાની સુખી અવસ્થામાં મને છોડી ગયો હોત તો કોઇ વાંધો નહોતો. એ સ્વાભાવિક સંબંધ છે. એ મને પોતામાં લઇને જ જાત. પણ જો એ હતાશ થયેલો રહે તો એના વિકાસની કોઇ શક્યતા નથી. આ સંસ્કારની ઘેરી અસરમાંથી ક્યારેય બહાર નહીં આવી શકે. એ તેનો ઊંડો ઘા બની જશે, જેમ બિલાડી દૂધ પીતી વખતે દાઝી જાય તેમ ! એ ક્યારેય પછી દૂધની નજીક નહીં જાય.

તમે જ્યારે નિરાશ કે હતાશાભરી મનોસ્થિતિમાં હો ત્યારે ક્યારેય કોઇ નિર્ણય લેવો નહિ. હતાશા સ્વાભાવિક રીતે તમને હકીકતોને ધૂંધળી અને અવળી દેખાડે છે. આ સ્થિતિ કોઇ મહત્વનો નિર્ણય લેવા માટે યોગ્ય નથી. તમારે તેમાંથી બહાર આવી સારી મનોસ્થિતિમાં પલટાવવાની રાહ જોવી કે જેથી હકીકતો તમને જેવી છે તેવી સ્પષ્ટ દેખાય. તમે મહત્વનો નિર્ણય હંમેશા મજામાં અને હકારાત્મક મનોસ્થિતિમાં હો ત્યારે જ લો. જેમ તમે દિવસના અજવાળામાં જ્યારે તમે જાગતા હો ત્યારે જે રીતે નિર્ણય કરો છો, નહિ કે મધરાતે જ્યારે તમે ઉંઘતા હો, તેમ કોઇ પણ નિર્ણય તમે જ્યારે જાગૃત અવસ્થામાં સભાનતામાં હો ત્યારે જ નહિ કે ગૂંચવાયેલી અવસ્થામાં બેભાન હો ત્યારે કરવો.

એક વાત સ્પષ્ટ સમજી લો, હતાશાભરી મનોસ્થિતિ પણ જેમ આશાભરી મનો સ્થિતિ ગઇ હતી તેમ જતી રહેશે. મનનો એ સ્વભાવ જ ફરતા પૈડા જેવો છે. નીચે છે તે ઉપર આવવાનું જ છે. ઉપરની કે નીચેની કોઇ પણ સ્થિતિ બીજા કરતાં વધારે સાચી છે એવું છે જ નહિ. બન્ને સ્થિતિ હોય છે, બસ એટલું જ. હકારાત્મક સ્થિતિ ઉપર વધારે વિશ્વાસ રાખવો એ પસંદગી તમે કરી શકો છો.

જ્યારે કોઇ ડીપ્રેશન કે હતાશ અવસ્થામાં છોડી જવાનો નિર્ણય કરે છે અને પછી જ્યારે તેનું મન ફરી સ્વસ્થતામાં પાછુ આવી જશે ત્યારે સમસ્યા એ થાય છે કે તેના નિર્ણય માટે તેને પસ્તાવો થશે. પછી પાછુ ફરવાનું તેને માટે મુશ્કેલ બને છે; કારણ કે તે અપરાધભાવની પકડમાં આવી જાય છે અને તેને પોતાને તે પાછો આવવા યોગ્ય છે તેવું લાગશે નહિ.

હું લોકોને હંમેશા કહુ છું કે જ્યારે તમે હતાશાથી ઘેરાયેલા હો ત્યારે ક્યારેય છોડી ન જશો. જો તમે હતાશ છો તો એ મારી પાસે રહેવાનો એકદમ સાચો સમય છે. જ્યારે તમે કોઇ સંસ્કારની પકડમાં સપડાયેલા હો ત્યારે મારાથી દૂર જવાનો પ્રયત્ન કરવો તે તમે બિમાર હો તે છતાંય ડૉકટર પાસે રહેવાની ના પાડતા હો તેમ છે. હકીકતમાં આ સમય તો ખરેખર ડોક્ટરની પાસે રહી સારવાર લેવાનો છે !

## તમારા જીવનના હેતુ અને ગુરુ માટેની જાગૃતતા

એક વાત સમજી લો કે, શિષ્ય ને પોતાની અજ્ઞાનતા વિષે ખબર જ હોઇ શકે નહિ. કારણ કે તે અંધારામાં હોય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં જે વ્યક્તિ પ્રકાશમાં છે તેની જ જવાબદારી છે, નહિ કે જે અંધારામાં હોય તેની.

એક નાનકડી વાર્તા :

*જન્મથી આંધળો એવો એક માણસ*

*હિમાલયમાં ફરતો હતો. પોતાને ચાલવામાં સરળતા રહે તે માટે તે એક લાકડી શોધતો હતો. તેને એક થીજી ગયેલા સાપની ઠોકર વાગી. થીજેલા સાપને લાકડી સમજીને તેણે લાકડી તરીકે વાપરવાનું શરૂ કર્યું.*

*એક પ્રબુદ્ધ ગુરુએ આ જોયું અને તેઓ એકદમ બૂમ પાડી ઉઠ્યા, "અરે મૂરખ ! એ તો સાપ છે ફેંકી દે." આ સાંભળીને આંધળા માણસે પણ મોટેથી બૂમ પાડી કહ્યું "ના ! મને લાગે છે કે તમારી પાસે લાકડી નથી એટલે તમે આને ફેંકી દેવાનું કહો છો જેથી હું ફેંકુ અને તમે એનો ઉપયોગ કરી શકો."*

*ગુરુએ કહ્યું, "મૂર્ખ! મારે એની જરૂર નથી ! તારા હાથમાં જે છે તે લાકડી નથી પણ સાપ છે. હવે સૂર્યોદયનો સમય થવા આવ્યો છે, સૂર્યના તાપથી આ થીજેલો સાપ ફરીથી સજીવન થશે અને તરત જ તને દંશ મારશે." આટલું સાંભળીને પણ એ આંધળો માણસ એ લાકડી ફેંકવા માટે રાજી નહોતો. ગુરુએ કહ્યું "ભલે તને મારામાં વિશ્વાસ નથી પણ તે છતાંય તને બચાવવો એ મારી જવાબદારી છે." એમ કહી તેમણે આંધળા માણસના હાથમાંથી એ સાપ ઝૂંટવી લઇને દૂર ફેંકવાનો પ્રયત્ન કર્યો. એ આંધળા માણસે એ લાકડીથી જ ગુરુને મારવાનું શરૂ કર્યું.*

*તે છતાંય ગુરુએ કહ્યું "તું ભલે મને મારે એ ચાલશે. તને ખબર પડતી નથી માટે તને બચાવવો એ મારી જવાબદારી છે." ગુરુએ સાપને પકડી જોરથી દૂર ફેંકી દીધો !*

સદ્‌ગુરુ મેળવવા માટે તમને ખબર નથી કે તમે કેટલા જન્મો સુધી સંઘર્ષો કર્યા છે, કેટલી પ્રાર્થનાઓ કરી છે.

**તમારા જીવનમાં સદ્‌ગુરુ પ્રત્યેનીજાગૃતતા થવી એનો અર્થ એવો કે તમારી આંતરિક ઉત્કટ ઝંખનાઓ અને જીવનના હેતુ પ્રત્યે તમે સજાગ થયા છો.**

તમને તમારી પોતાની ઉત્કટ ઝંખનાઓ વિશે જાણ નથી. તમારા જીવનમાં ગુરુ હોવા એ કંઈ સીધી-સરળ વાત નથી. જીવંત-મૂર્ત એવા ગુરુને પામવા માટે તમે કેટલા જન્મોનો સંઘર્ષ કર્યો છે. આર્તનાદભરી પ્રાર્થનાઓ કરી છે એની તમને ખુદને ઝાંખી પણ નથી. તમારા જીવનમાં સદ્‌ગુરુ પ્રત્યેની જાગૃતતા થવી એનો અર્થ એવો કે તમારી આંતરિક ઉત્કટ ઝંખનાઓ અને જીવનના હેતુ પ્રત્યે તમે સજાગ થયા છો.

## જીવનના આભાસી નાટકનો અંત

તમારા બધા સંબંધો જીવનના નાટકના ફક્ત પાત્રો જ છે. સ્પષ્ટતાથી સમજીલો કે સંબંધ તરીકે જે કંઈ થાય છે, બને છે તે ફક્ત મનનું એક નાટક જ છે.

તમારે સત્યને સમજવું જોઈએ. તમે એક કુટુંબમાં કોઇની સાથે તમારા માતા, પિતા, ભાઇ કે બહેનના સંબંધથી જન્મો છો અને તેમની સાથે કુટુંબના સભ્ય તરીકે રમો છો. તમે બાળકોને ઢીંગલીઓ સાથે રમતા જોયાં હશે. ભલે કોઈ બાળક પાસે ઓછી ઢીંગલીઓ હશે તો પણ તેમાંની એકને તે માતા, બીજીને પિતા બાકીની ઢીંગલીઓને ભાઇ-બહેન બનાવશે. આ બધી ઢીંગલીઓ સાથે તે પોતાના જ રોજિંદા દિવસની જેમ ક્રિયાઓ કરી રમશે. પિતાજી ઓફિસમાં જતા હોય એવા અવાજો, માતા રસોડામાં રસોઇ કરતી હોય એવો ઢોંગ, ભાઇ સ્કૂલે જતો અને બહેન નિશાળે ન જવાની હઠ કરીને રડતી જીદ કરતી હોય (એવી સ્થિતિઓ) તે રમતમાં પણ લાવે છે. બાળક આવી રીતે બધા રોલ જાતે જ રમે છે અને આનંદ કરે છે.

હવે, તમારા પોતાના જીવનમાં દૃષ્ટિપાત કરો. તમે વધુ ને વધુ મેળવવાની ઘાંઘલમાં પડ્યા છો, પછી ભલે તે સંબંધો હોય કે ભૌતિક સુખ સગવડને લગતું હોય ! તમે સજીવ અને નિર્જીવના માલિકીપણાને વિસ્તારો છો. અને એકાએક જ તમારા મૃત્યુથી આ નાટકનો અંત આવી જાય છે.

ફરીથી તમે બીજા કુટુંબમાં જન્મ લો છો જેમાં બીજા કોઇ તમારા માતા, પિતા, ભાઇ કે બહેન હોય છે અને એ જ રમત ફરી રમો છો. બાળકો ઢીંગલીથી જે રમત રમતાં હોય છે એનાથી આપણી જિંદગી જરાય અલગ નથી, સરખી જ છે. આ જ જીવનનું આભાસી નાટક છે. જે કોઇ ગુરુ-શિષ્યના સંબંધને પૂર્ણતાથી અનુભવ કરી જાણે છે તેના જીવનમાં ફરીવાર આવું આભાસી નાટક ભજવાતુ નથી.

## સમર્પણ-સર્વોત્કૃષ્ટ ટેકનીક

ભગવદ્ગીતામાં અર્જુન કયો રસ્તો અનુસરવો તેની મોટી મૂંઝવણમાં ગુંચાય છે. ભગવદ્ગીતાના છેલ્લા અધ્યાયમાં જે અંતિમ ઉપદેશ શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને આપ્યો તે આત્મ સાક્ષાત્કાર પામવાની સર્વોત્કૃષ્ટ ટેકનીક છે. ધ્યાન, ભક્તિ, જ્ઞાન જેવી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓને સમજાવ્યા પછી શ્રીકૃષ્ણ અંતે એક સરળ, સચોટ અને સર્વોત્તમ પદ્ધતિ જણાવે છે અને તે ટેકનીક એટલે સમર્પણ, શરણે જવું તે.

એક વાત સ્પષ્ટતાથી સમજી લો કે, જ્યારે તમે કોઇ જીવનમુક્ત ગુરુના શરણે જાવ છો ત્યારે, તમે એવી વ્યક્તિને શરણે જાવ છો જેને કોઈ અહંકાર નથી, કોઈ ચોક્કસ ઓળખ નથી અને તેથી તેનો પોતાનો કોઇ ખોટો સ્વાર્થ નથી. તે તો અસ્તિત્ત્વ સાથે ભળી ગયેલા અને અસ્તિત્વ (ની શક્તિ) થી ઉભરાતા હોય છે. તેમનો હાથ પકડીને તમે તેમને તમને પણ પરમાનંદના સાગરમાં જેમાં તે પણ ડૂબેલા છે ત્યાં લઇ જવાનું કહો છો.

જ્યારે તમે પોતે કર્તા છો એમ વિચારો છો ત્યારે જ ચિંતા અને તણાવ થાય છે. તમે તરત જ થાકી જાવ છો. પણ જો તમે આ કર્તાભાવ છોડી તે પરા શક્તિ ને સોંપી દો અને તમારું કાર્ય આનંદપૂર્વક કરવાનું ચાલુ રાખો તો તમે જબરદસ્ત હળવાશ અનુભવશો.

એક નાનકડી વાર્તા:

*એક બેંકનો મેનેજર હતો. તેને એવી ટેવ હતી કે બેંકની બધી રકમ તે ઘરે જતી વખતે પોતાની સાથે લઈ જતો અને બીજે દિવસે લઈ આવતો. તેણે આવું એક મહિના સુધી કર્યું અને તેને લાગ્યું કે તે આ કામથી ત્રાસી ગયો છે.*

*તે રોજ ઘરેથી આવતા–જતાં, રસ્તામાં સતત ચિંતામાં રહેતો કે રકમ સલામત છે કે નહીં. આ ચિંતાને કારણે તે રાત્રે સરખું ઊંઘી પણ શકતો નહોતો. રાત્રે પણ પોતાના ઘરમાં બેંકની રકમ સહીસલામત રહે તે માટે તે ચિંતા કર્યા કરતો હતો. અંતે થાકીને તેણે પોતાના બોસને કહ્યું કે તેને આ નોકરીમાંથી છૂટા થવું છે. આવું કામ હવે તે કરી શકે તેમ નથી. હવે તેનાથી વધારે તણાવ સહન થાય એમ નથી.*

*એના બોસે એને કહ્યું કે ભલે કદાચ રકમ ખોવાઇ જાય તો પણ બેંક એના ઉપર આરોપ મૂકશે નહીં તેથી તે આ નોકરી ચાલુ રાખે... અને એ દિવસથી એ મનેજર શાંતિથી ઊંઘવા લાગ્યો.*

એનામાં શો ફેરફાર થયો ? એ કામ તો એનું એ જ કરતો હતો, તે છતાંય હવે તેનામાં ચિંતા કે તણાવ કેમ નહોતા? કારણ કે પૈસા સાચવવાની જવાબદારી હવેથી ઉચ્ચ અધિકારીની હતી ! બસ એટલું જ ! એણે જે કામ કરતો હતો, એ જ કામ કરવાનું ચાલુ રાખ્યું.

જ્યારે તમે કોઇ ઉચ્ચ શક્તિને શરણે જાવ છો ત્યારે તમને ક્યારેય થાક-કંટાળો કે હતોત્સાહનો અનુભવ થતો નથી. કારણ કે તમે પોતે એવી વ્યક્તિના સાંનિધ્યમાં છો કે જે સ્વયં એક પરમ શક્તિ છે.અને એ જ તમારી શરણાગતિની ભેટ છે.

## સમર્પણની ત્રણ કક્ષા

શરણાગતિનાં ત્રણ સ્તરો વિશે હવે હું તમને સમજાવું. બુદ્ધિનું સમર્પણ, લાગણીઓનું સમર્પણ અને જ્ઞાનેન્દ્રિયોનું સમર્પણ.

શરણાગતિનો પહેલો પ્રકાર તે બુદ્ધિની શરણાગતિનો છે, જેમાં તમારી પોતાની બુદ્ધિ કરતા ગુરુની બુદ્ધિમાં વધારે વિશ્વાસ હોય છે. આ ફક્ત બૌદ્ધિક શરણાગતિ છે. આ સ્તરે, ગુરુ જે જીવનશૈલી બતાવે તેને તમે અનુસરો છો.

બીજા પ્રકારમાં તમને ગુરુની લાગણીઓ ઉપર તમારી પોતાની લાગણીઓ કરતાં ઘણો વધારે વિશ્વાસ હોય છે. આનો અર્થ એવો કે બીજા કોઇ સંબંધ કરતાં ગુરુ સાથેનો તમારો સંબંધ સર્વોત્કૃષ્ટ છે એવો વિશ્વાસ. જો ઇશ્વર તમારી સમક્ષ હાજર થઇને પૂછે કે, આખી પૃથ્વી ઉપર તમારા સિવાય માત્ર એક જ વ્યક્તિની હાજરી તમને જોઇએ તો તમે કોને પસંદ કરો ? જો આ પ્રશ્નનો જવાબ - મારા ગુરુ એવો હોય તો સાચા અર્થમાં તમારી લાગણીઓની શરણાગતિ થઇ છે.

અલબત્ત, ગુરુનો નાશ ક્યારેય ન થાય એ વાત જુદી છે ! એવું વિચારવાની જરૂર નથી કે તમે એમને પસંદ કર્યા છે એટલે તેઓ જીવંત છે ! તમે એમને પસંદ કરો કે ન કરો તો પણ ગુરુ તો જીવંત રહેવાના જ છે.

જો તમને એવું લાગે કે તમારી ગુરુ પ્રત્યેની લાગણી બીજી કોઇ પણ લાગણી કરતાં વધારે જોરદાર છે, તો તમને લાગણીભરી શરણાગતિ થઇ ગઇ છે. એક વાત સ્પષ્ટ સમજી લો કે ૯૯ ટકા જેટલા લોકો પહેલાં સ્તરના હોય છે. ઘણા ઓછા લોકો બીજા સ્તરના ઊંડાણ સુધી પહોંચી શકે છે. બાકીના જ્યાં છે ત્યાં જ રહી જાય છે.

શરણાગતિનો ત્રીજો પ્રકાર તે જ્ઞાનેન્દ્રિયોની શરણાગતિ.

શ્રીકૃષ્ણના જીવનનો એક સુંદર પ્રસંગ છે. *મહાભારતના યુદ્ધ પછી શ્રીકૃષ્ણ અને અર્જુન શાંતિથી બેઠા હતા. શ્રીકૃષ્ણે—અચાનક કહ્યું, 'અરે અર્જુન ! ત્યાં જો, લીલો કાગડો !*

*અર્જુને કહ્યું "સુંદર ! લીલો કાગડો !"*

*શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું "અરે મૂર્ખ ! એ કાળો છે , લીલો નથી."*

*અર્જુને કહ્યું, "હા કૃષ્ણ! એ કાળો છે, લીલો નથી."*

*શ્રીકૃષ્ણે પૂછ્યું "તને શું થયું છે ? હું જ્યારે લીલો કહું છું ત્યારે તું લીલો કહે છે અને જ્યારે હું કાળો કહું છું ત્યારે તું કાળો કહે છે. તારી સાથે શું બની રહ્યું છે?"*

**જો આપણા જીવનમાં ગુરુ છે તો પછી બીજા કશાંની જરૂર રહેતી નથી.**

*અર્જુને જવાબ આપ્યો : શ્રી કૃષ્ણ, મને પ્રામાણિકતાથી કહેવા દો. એ કાગડાનો રંગ કયો છે તે હું જાણતો નથી. પણ તમે જ્યારે કહ્યું કે તે લીલો છે ત્યારે મને એ લીલો દેખાયો, તમે જ્યારે કહ્યું કાળો તો મને એ કાળો દેખાયો. હું બીજું કશું જાણતો નથી. !''*

અર્જુનની પ્રત્યેક ઇન્દ્રિય શ્રીકૃષ્ણને જ વિશ્વાસ કરતી હતી. અર્જુનને પોતાની ઇન્દ્રિયો કરતાંય ગુરુની ઇન્દ્રિયો ઉપર વધારે વિશ્વાસ હતો !

## પ્લેસેબો જેવી અસર કે કંઇક વધારે

મેડિકલની ભાષામાં આપણે (પ્લેસેબો અસર) 'બનાવટી દવા જેવી અસર' જેવો શબ્દ પ્રયોગ કરતા હોઈએ છીએ. કોઈ દર્દીને બનાવટી દવા આપવામાં આવે છે પણ તેને એમ કહેવામાં આવે છે કે એ ખરી દવા છે. અને તે સાજો થઈ જાય છે. જો કે તાજેતરમાં થયેલા સંશોધનો એમ પણ કહે છે કે આવી પ્લેસબોની અસર ખરેખર ઘણું વધારે કહી જાય છે, સૂચન કરે છે.

ઇટાલીની તૂરીન (Turin) યુનિવર્સિટીમાં થયેલું એક રસપ્રદ સંશોધન મારા વાંચવામાં આવ્યું. તેમણે એક એવો પ્રયોગ કર્યો કે જેમાં એક વ્યક્તિને ઇલેક્ટ્રોડ જોડી માપી માપીને શૉક્સ આપ્યા. પહેલા તેમણે તે માણસના દુખાવાનો એક સ્કેલ તૈયાર કર્યો. જેમાં ઓછામાં ઓછો કેટલા કરન્ટનો શૉક તેને અસર કરે છે અને વધારેમાં વધારે કેટલા કરન્ટનો શૉક તે સહન કરી શકે છે તે શોધી કાઢ્યું.

હવે, કરંટ આપતા પહેલા, દર્દીની સામે એક બોર્ડ ઉપર એક લાલ અને એક લીલી એમ બે લાઇટો રાખવામાં આવી હતી. લીલી લાઇટનો અર્થ એવો થતો હતો કે કરંટનો શૉક ભારે હશે. કરંટ નો શૉક હળવો હશે. લાલ લાઇટનો અર્થ એવો હતો કે તે માણસે તેને અનુભવાતા શૉક નું દુઃખ ૧ થી ૧૦ના સ્કેલમાં ઓછું છે કે વધારે છે તે જણાવવાનું હતું.

તે માણસ ઉપર આ પ્રયોગ પંદર મિનિટ સુધી કરવામાં આવ્યો. પ્રયોગના અંતે એણે અનુભવ્યું હતું કે શરૂઆતમાં શૉક ભાર હતા અને અંતમાં તે હળવા થયા હતા.

આંચકો લાગે તેવી વાત તો એ હતી કે હકીકત આનાથી એકદમ વિરૂદ્ધ હતી. પ્રયોગના અંતિમ ભાગના કરંટના આંચકા ભારે હતા. તો પછી તેની અસર હળવી કેમ નોંધાઇ હતી ? વાત એમ હતી કે હળવા આંચકા આપતા પહેલા, દર્દીને લીલી લાઇટ બતાવવામાં આવી હતી. જેનાથી સ્પષ્ટ થતું હતું કે હવેનો કરંટનો આંચકો હળવો રહેશે.

લીલી લાઇટને કારણે દર્દીનું મન આવી રહેલો આંચકો (શૉક) હળવો હશે એ પ્રમાણેની માન્યતાથી બંધાઇ ગયું હતું. પછી જ્યારે કરંટ આપવામાં આવ્યો ત્યારે હકીકતમાં તો તે ઘણો ભારે કહેવાય એટલો હતો તે છતાંય માણસનું મન હળવાં આંચકો હશે એમ માનતુ હતુ અને તેને માટે તૈયાર હતું, તેને કારણે આ ભારે કરંટની અસર દર્દીના શરીર ઉપર હળવી નોંધાઈ હતી.

તેથી સંશોધકો એવા તારણ ઉપર આવ્યા કે બનાવટી દવાની અસર ઘણી ઊંડી હોય છે અને તેનું મહત્ત્વ પહેલા ધારતા હતા તેની સરખામણીમાં ઘણું વધારે છે.

તેમણે એ પણ શોધી કાઢ્યું છે કે દવાઓ પણ દરેક વખતે સીધી જ અસર કરતી નથી. તેનાં પરિણામો અપેક્ષાના પ્રભાવ આધારિત હોય છે. ડાક્ટરો એ પણ શોધી કાઢ્યું છે કે જો દર્દીને એમ કહ્યું ના હોય કે તેને દુ:ખશામક દવાનું ઇન્જેક્શન આપવામાં આવી રહ્યું છે તો તેને દુ:ખશામક અસર માટે વધારે મોટો ડોઝ આપવો પડે છે. જો દર્દીને તેને દર્દશામક દવા આપવામાં આવી રહી છે એવી ખબર હોય તો ઘણા ઓછા ડોઝથી ધારેલી અસર થાય છે.

મન ઘણું શક્તિશાળી છે, તે સીધી રીતે તમારા શરીરમાં ફેરફાર કરી શકે છે. જેમ બધી ઇન્દ્રિયો મનની શરણાગતિમાં રહી શકે છે, તેવી જ રીતે બધી ઈન્દ્રિયો પણ પરમ ચૈતન્યને સમર્પણ થઇ શકે છે. આવું જ શ્રીકૂષ્ણ અને અર્જુન વચ્ચે બન્યું હતું, જ્યારે શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને લીલો કાગડો જોવાનું કહ્યું તો અર્જુનને પણ લીલો કાગડો જ દેખાયો.

તમારી ઇન્દ્રિયો કહે છે કે તમે મનુષ્ય છો પણ હું કહું છું કે તમે આધ્યાત્મિક હસ્તિ છો. જ્યાં સુધી તમે તમારી ઇન્દ્રિયો ઉપર વિશ્વાસ રાખો છો ત્યાં સુધી તમે મનુષ્ય છો. જ્યારે તમે ગુરુ ઉપર વિશ્વાસ મૂકો છો ત્યારે તમે અનુભવો છો કે તમે આધ્યાત્મિક હસ્તિ છો. આ ફેરફારને હું 'જ્ઞાન પ્રક્રિયાત્મક ફેરફાર' કહું છું.

## ગુરુ-સર્વોત્કૃષ્ટ વૈભવ

ગુરુ એ તમારા જીવનની સર્વોચ્ચ ખુશી કે સગવડ છે. જો આપણા જીવનમાં ગુરુ છે તો પછી બીજા કશાંની જરૂર રહેતી નથી. જો ગુરુ નથી, તો બીજું કાંઇ પણ કંઇ ઉપયોગી નથી. ગુરુ જ આપણા જીવનમાં ડહાપણ(પ્રજ્ઞા) પ્રગટાવે છે અને તેનો આપણી જરૂરિયાત પ્રમાણે ઉત્કર્ષ કરે છે.

જીવનની ઊર્જા અને ગુરુ એ બંને અલગ-અલગ બાબતો નથી. દરેક ગુરુ વારંવાર ભારપૂર્વક એક સુંદર સમજ આપે છે કે તમારે તમારી અંદર રહેલા ગુરુનો અનુભવ કરવાનો છે. જ્યાં સુધી તમે અંદરના ગુરુનો અનુભવ કરતા નથી ત્યાં સુધી જ તમને બહારની દુનિયાના ગુરુની આવશ્યકતા લાગે છે. એકવાર તમે અંદરના ગુરુને અનુભવો પછી તો બહારના ગુરુની કોઇ જરૂર નથી.

## ગુરુનું સાન્નિધ્ય

જ્યારે ધ્યાનની કોઇ ટેકનીક ગુરુની હાજરીમાં કરવામાં આવે ત્યારે તે એક 'સિદ્ધ પ્રક્રિયા' બની જાય છે. જો તમે તમારા ઘરમાં એકલા જ કરો તો એને ધ્યાન કહેવાય. જ્યારે તમે એ જ ક્રિયા ગુરુની સાથે,ગુરુની હાજરીમાં, ગુરુનાં માર્ગદર્શન પ્રમાણે કરો તો એ સિદ્ધ પ્રક્રિયા બને છે. એ તો તમને (સિધ્ધ કરવાની આયુર્વેદિક ક્રિયાની જેમ) ઉકાળતા હોય એવું છે. એ ટેકનિક જીવંત અને ઉત્કટ બની જાય છે.

એક નાનકડી વાર્તા:

*એક યુવતી હતી તેને રાંધતા આવડતું નહોતું. એક દિવસે તેણે પોટલક* (Pot luck) *માટે એક વાનગી બનાવવી હતી. તે રસોઇ અંગેનું પુસ્તક લઇ આવી અને એક મીઠાઇ બનાવવાનું શરૂ કર્યું.*

*તેણે એક હાથમાં પુસ્તક પકડી રાખ્યું હતું. તેમાં સૂચનાઓ હતી. તપેલીને ગેસ ઉપર મૂકો. તેણે તપેલીને ગેસ ઉપર મૂકી; તેમાં અડધો કપ લોટ નાખો, તેણે અડધો કપ લોટ નાંખ્યો. તેમાં અડધા લીટર જેટલું પાણી ઉમેરો, થોડીક ખાંડ નાખો અને*

*૨૦ મિનિટ સુધી હલાવો.'' એ યુવતીએ પુસ્તકમાંની પ્રત્યેક સૂચના પ્રમાણે તેનો અમલ કર્યો તે છતાંય ૨૦ મિનિટ બાદ કશું જ બન્યુ નહીં. કેમ ? પુસ્તકમાં ગેસ સળગાવવાનું કહ્યું નહોતું માટે !*

બસ એવી જ રીતે જ્યારે તમે તમારી મેળે જ ધ્યાન કરો છો ત્યારે તમે ગેસ સળગાવવા જેટલી મહત્ત્વની વાત જ ભૂલી જાવ છો. ગુરુની હાજરી પોતે જ એક અગ્નિ છે. તેનાથી જ સિદ્ધ પ્રક્રિયા થાય છે અને વસ્તુ બને છે.

લોકો મને પૂછે છે ''સ્વામીજી, તમે ગુરુની હાજરીનો આગ્રહ કેમ રાખો છો ?'' અલબત્ત, તમે મારો અવાજ સીડી કે ડીવીડી ઉપર સાંભળી શકો છો. પણ તમે અહીં બેસો છો ત્યારે, મારી આંખોમાંથી વ્યક્ત થતી પ્રામાણિકતા અને મારી આંગિક ભાષા (બોડી લેન્ગ્વેજ) ના દ્વારા વ્યક્ત થતું સત્ય તમને જકડી લે છે. તમે તેને પકડી લો છો. તમને ક્લીક (આંતરિક ઝબકારો) થાયછે, તમને કનેક્શન (જોડાણ) થઇ જાય છે કે હા, એ તો ખરેખર સત્ય જ કહી રહ્યા છે.

તે છતાંય તમને શંકા જાગે તો તમે તરત જ અનુભવશો કે તમારા તર્કમાં તમારા ઉપર કંઇ પણ અસર કરવાની કોઇ શક્તિ જ નથી,આ શબ્દો તમારા તર્કની ઉપરવટ જઇ તમારામાં પ્રવેશે છે- તમારા મગજમાં ઘૂસી જાય છે. અને આ ત્યારે જ શકય બને છે કે જ્યારે તમે ગુરુની પાસે હો, આપણે તેને 'ઉપનિષદ-આસપાસ રહેવું કે હોવું, બેસવું અને ગુરુ આગળ ખુલ્લા થવું એમ કહીએ છીએ.

વિશ્વાસપૂર્વક તમારી જાતને ખુલ્લી કરો અને પોતાની જાતને જ એ વિશ્વાસમાં ડૂબાડી દો. તમે જોશો કે ગુરુ તમને હાથ આપવા ત્યાં જ ઊભા છે. તમારી જાતને માથા(મગજ) માંથી કાઢી હૃદયમાં ઊંડે પડવા દો. ગુરુ તમને ત્યાં પકડી લઇ જીવનમુક્ત બનાવવા હાજર હશે જ. બસ! એટલું જ!

## ઉપનિષદ

ઉપનિષદનો અર્થ 'બેસવું' એવો થાય છે. જ્યારે કોઇ શિષ્ય ગુરુની હાજરીમાં બેસે છે ત્યારે ગુરુ પોતાને થયેલો એવો અનુભવ શિષ્યમાં પણ ઊભો કરે છે, શિષ્યને પણ પોતાના જેવા જ અનુભવની અનુભૂતિ કરાવે છે.

જે શિષ્ય ગુરુને પોતામાં જ અનુભવે છે અને જેના હૃદયમાં ગુરુ સાક્ષાત્ ઉદ્‌ભવે છે તે આ પ્રક્રિયા કેવી રીતે થઇ તે અનુભવના સંસ્મરણો આલેખે છે. ગુરુ શિષ્ય કે અન્ય કોઇ વ્યક્તિ આ અનુભવને ગુરુએ-શિષ્યમાં કેવી રીતે આરોપિત કર્યો તેની વિગતો લખે છે. તેમાં આ પ્રક્રિયા શરૂ થઈ ત્યારે શું બન્યું હતું તે કેવી રીતે પૂરી થઇ તેના અંતે શું થયું હતું જેવી બાબતોની ઝીણી-ઝીણી વિગતોનું વર્ણન પણ કરે છે. આ પૂરી માહિતીભર્યા ગ્રંથને 'ઉપનિષદ' કહેવામાં આવે છે.

## ઉપનિષદ કેવી રીતે થાય - કાર્યકારણના નિયમથી પર

આપણે કાર્ય-કારણના સિદ્ધાંત વિશે જાણીએ છીએ. જો તમે દડો છોડી દેશો તો એ નીચે પડશે. જો તમે પાણીને ગરમ કરશો તો ૧૦૦ ડીગ્રીએ તેની વરાળ થવાનું શરૂ થશે. જો મીઠાને તમે પાણીમાં નાખશો તો એ ઓગળી જશે. આ કાર્ય કારણનો સિદ્ધાંત છે. દરેક ક્રિયા કોઈ ચોક્કસ અસરમાં પરિણમે છે. વિજ્ઞાનનો કાર્યકારણનો પોતાનો આગવો સિદ્ધાંત છે.

અસ્તિત્વનો ફક્ત આ એક જ નિયમ નથી. બીજો

એક અગત્યનો નિયમ જે હર પળે કામ કરી રહ્યો છે તે અંતઃસ્ફૂરણા કે ફીલસૂફ કાર્લ યંગ જેને સીન્ક્રોનીસીટી (સમકાલિન) કહે છે તે છે. અહીં એવું કશું બનતું નથી કે જેના પરિણામ સ્વરૂપે કંઇક બને છે. કંઇક બને છે અને એની સાથે સાથે બીજુ કશુંક બને છે.

આપણે દરેક બાબતને કારણ અને અસરની દષ્ટિથી જોવા ટેવાયેલા હોઇએ છીએ. આપણે કારણ અને તેનામાંથી સર્જાતી તેની અસરને પણ જોઈ શકતા હોઈએ છીએ. પણ જીવન એટલી બધી ઘટનાઓ કે ક્રિયાઓથી સભર અને સક્રિય હોય છે કે તાત્કાલિક તમે દરેક બાબતનું કારણ જોઇ શકતા નથી. ઘણા વખત પછી આવેલી અસરનું કારણ ક્યારેક આપણે સમજી શકતા નથી. એ એવું છે કે જેમ તમે પાણીમાં કાંકરો નાખો, તો તરત જ એને કારણે ઊઠતા તરંગો તમે જોઇ શકો છો. પણ તમે થોડા સમય પછી ત્યાં આવ્યા હોય તો બીજા તબક્કાના તરંગો જુઓ છો જે શાને કારણે થયા છે તેની તમને ખાત્રી નથી.

તમારા જીવનમાં પણ એવા કેટલાક ચોક્કસ અનુભવો થયા જ હશે. તમે વિચારતા હો કે તમે તમારી મિત્રને તમારી મનગમતી મીઠાઈ બનાવવાનું કહેશો,એમ વિચારીને તમે એની ઘરે જાવ અને જુઓ કે એણે તો એ જ મીઠાઈ બનાવી છે ! એને પણ એમ થયું હશે કે આજે હું આ જ મીઠાઈ બનાવીશ. આ જ એક સમકાલીન પ્રક્રિયાની શક્તિ છે.

આવી (સમકાલીન પ્રક્રિયા) મિત્રો, પ્રેમીઓ અથવા પતિ-પત્નિ જેવા ગાઢ સંબંધો કરતા પણ વધારે ગુરુ-શિષ્યના સંબંધમાં હોય છે. ગુરુ શિષ્યનો સંબંધ એ અસ્તિત્વનો (દુનિયાનો) સૌથી વધારે ઊંડો સંબંધ હોવાથી તે સર્વોત્કૃષ્ટ પ્રેમાનુબંધ છે.

તે સૌથી વધારે રહસ્યમય છે કારણ કે તે તર્કની સાંકડી સીમાથી પર છે. હકીકતમાં તો, જીવનની શરૂઆત ત્યારે જ થાય છે કે જ્યારે તર્કથી પર કંઇક વિશેષને પામો છો, સ્પર્શો છો, જેને મન દ્વારા કોઇ ચોકઠામાં બેસાડી શકાય નહીં, પણ જે હૃદયના તારને હલાવી નાખેછે. તે મનની દલીલો જે હંમેશા ટીકા કરવાનું ખોળે છે તેને બાજુમાં ફેંકી દે છે.

કોઈ શિષ્ય એટલા માટે શિષ્ય નથી બનતો કે ગુરુએ તેને કંઇક કહ્યું છે, પણ ગુરુ જે (સ્થિતિએ) છે તેના કારણથી તે સાચા શિષ્યત્વને પામે છે. અને એટલે જ ફક્ત ગુરુ પાસે બેસવાથી જ શિષ્ય ગુરુના અદ્‌ભૂત રીધમ(તાલ) ની સાથે તાલમાં(ટ્યુનમાં) આવી જાય છે. અને આ જ ઉપનિષદ છે. આ જ સાચું 'શિષ્યત્વ' છે. જેમાં ગુરુ સમક્ષ ખુલ્લા થવાય છે જેથી ગુરુ એમનો પ્રેમ તમારા ઉપર વરસાવી શકે છે અને તમે એને એ(પ્રેમ)ની ભવ્યતા અને દિવ્યતા સાથે સ્વીકારી શકો છો, અને તમારો ઉત્કર્ષ સાધી શકો છો.

## હાર્ડવેર અને સોફ્ટવેરનો બદલાવ

આપણા મનમાં રહેલો અજાગ્રત ભાગ એ એક સોફ્ટવેર જેવો છે કે જેને આપણે ધ્યાનથી શુદ્ધ કરી શકીએ છીએ. હાર્ડવેર, મગજ પોતે ગુરુના દર્શન કે તેમની કૃપાથી આ નવા સોફ્ટવેરને સમાવી શકે તે રીતે બદલાઇ જાય છે. જ્યારે તમે તમારી જાગ્રતતા અને અજાગ્રતતાને ધ્યાન થકી સાફ કરીને તમારામાં ફેરફાર કરો છો ત્યારે હાર્ડવેર (તમારું મગજ) તેને સમાવવા અને તે પ્રમાણે તેની અસરને કાયમ રાખવા પહેલા દિવસથી જ સક્ષમ ન પણ હોય. પણ જો ગુરુનાં દર્શન થાય કે તેમની કૃપા થાય તો એ પ્રમાણે હાર્ડવેરમાં પણ તેની અસર સમાવવાનો ફેરફાર થાય છે. જો તમને આ પ્રમાણે કૃપા ન

મળે તો સતત ધ્યાન અને ઉપદેશ  આખરે હાર્ડવેરમાં તે ફેરફાર લાવવા મદદ કરે છે.

જો આ હાર્ડવેર જૂનું હોય તો એકવાર નવું સોફ્ટવેર નાખ્યા પછી ધીમે ધીમે એ પણ અપડેટ થવાનું શરૂ કરે છે. તે છતાં પણ જો હાર્ડવેરમાં ફેરફાર તમને ઝડપથી જોઇતો હોય તો, ગુરુનાં 'દર્શન' એ એકદમ સચોટ ઉપાય છે. તે હાર્ડવેરને સીધેસીધુ બદલી નાખશે.

કેટલીકવાર, નવું સોફ્ટવેર નાખ્યા વગર પણ જૂના હાર્ડવેરને બદલી શકાય છે અને પરિણામે જે-તે વ્યક્તિ તરત જ એ નવા સોફ્ટવેરની ગુણવત્તા રેડીએટ કરવા માંડશે. આ ત્યારે જ શકય બને કે જ્યારે શિષ્ય પૂર્ણપણે ગુરુ સામે ખુલ્લો હોય. ક્યારેક કોઈ શિષ્ય કોઇ કારણ વગર જ ગુરુના પ્રેમમાં પડી જતો હોય છે. એ કોઇ ઉપદેશથી આકર્ષાયેલો હોતો નથી કે તેનાથી પરિચિત પણ હોતો નથી. એ ધ્યાનની પ્રક્રિયાઓથી આકર્ષાયેલો હોતો નથી કે એને એના વિષે કંઇ માહિતી પણ નથી હોતી, પણ તે છતાંય તે ગુરુના પ્રેમમાં પડે છે. કોઈ જ કારણ વગર કોઇ શિષ્ય ગુરુના પ્રેમમાં પડી જાય તો તરત જ ગુરુ સોફ્ટવેર સાથે હાર્ડવેરને પણ બદલી નાખે છે. આવા શિષ્યો (ગુરુના) ઉપદેશ અને ધ્યાનથી થતા ગુણાત્મક ફેરફારો, એમાંનું કાંઇ પણ શીખ્યા વગર, સહજ રીતે પ્રદર્શિત કરશે.

હાલમાં, હાર્ડવેર અને સોફ્ટવેર બંને બહારનાં ભૌતિક જગત તરફ ગોઠવાયેલા હોય છે. સોફ્ટવેરનો જાગૃત કે ચેતન ભાગ ઉપદેશના શ્રવણ દ્વારા આંતરિક જગત તરફ વળે છે અને સોફ્ટવેરનો અજાગૃત કે અચેતન ભાગ ધ્યાન દ્વારા દિશા બદલે છે. સોફ્ટવેર અંતરનાં ઊંડાણમાં જાય તો પણ હાર્ડવેર તેને સમાવી શકતું નથી. તેથી સ્વાભાવિક રીતે જ હાર્ડવેર પોતાની તમામ મૂળભૂત ગુણવત્તાને સાચવવાનો પ્રયત્ન કરશે. જો સોફ્ટવેર ઘણું મજબૂત હોય તો એ પોતાના સ્થાને જ રહે છે અને હાર્ડવેર પોતે બદલવાનું શરૂ કરે છે. શીખવાડ્યા પછી અને ધ્યાનની ક્રિયાઓ પછી તરત જ જો ધ્યાન સાથે દર્શન પણ થાય તો હાર્ડવેર બદલાઇ જાય છે અને એ સોફ્ટવેરના બદલાવને સમાવવા સક્ષમ બને છે તેથી તે આ જ અનુભવ કાયમ માટે સંઘરી શકવા લાયક બને છે.

## DNA **ની આભાસી અસર**

USA ની હાર્ટમથ (Heart Math)ઇન્સ્ટીટયૂટ દ્વારા હાથધરવામાં આવેલું આ રસપ્રદ સંશોધન છે :

આ પ્રયોગમાં, લાઇટને છિન્નભિન્ન કરી નાખતી (Light scattering)ચેમ્બરમાં લાઇટ ફોટોન્સનાં લક્ષણોનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો. તેનો ગ્રાફ પારંપારિક રીતે દેખાતા અનિયમિત વલયો દર્શાવતો હતો.

ત્યારબાદ લાઇટને (પ્રકાશને) છિન્નભિન્ન કરતી ચેમ્બરમાં DNA નું સેમ્પલ (નાનું ઘટક) મૂકવામાં આવ્યું. DNA તેમજ પ્રકાશના ફોટોન્સ વચ્ચે થતી ક્રિયા પ્રક્રિયાઓ ગ્રાફ ઉપર અંકિત થવા લાગી.

પછી DNA ને ચેમ્બરમાંથી કાઢી લેવામાંઆવ્યું. જયારે DNA કાઢી લેવામાં આવ્યું હોય તો સ્વાભાવિક છે કે ગ્રાફ જ્યારે DNA ની ઉપસ્થિતિ પહેલા હતો તેવો જ દેખાવો જોઇએ. પણ આશ્ચર્યની વાત એવી બની કે DNAનું સેમ્પલ નાખતા પહેલા જેવો હતો તેવા ગ્રાફને બદલે તદ્દન જુદો જ ગ્રાફ અંકિત થયો હતો.

DNA ને કાઢી લીધા છતાંય, તેનો પ્રભાવ પ્રકાશના ફોટોન્સની ગતિવિધિ ઉપર ચાલુ રહ્યો. તેમની સ્વાભાવિક ગતિવિધિઓમાં ફેરફાર આવી ગયો હતો.

DNA ને કાઢ્યા પછીનાં તરતના થોડા સમય પછી નહીં પણ ખાસ્સા લાંબા સમય સુધી એની ઝાંખી અસર ફોટોન્સ ઉપર દેખાઇ હતી.

એક રસપ્રદ તારણ એવું પણ છે કે આવો પ્રભાવ કે આવી અસર નીચલી કક્ષાની ચેતનાના DNA થકી જોવા મળ્યો ન હતો, તેથી આપણે એવું તારણ કાઢી શકીએ કે કોઇ પદાર્થની કે કોઇ વ્યક્તિની ચેતના હંમેશા પ્રસરતી હોય છે અને તે પોતાના પ્રભાવને અસર કરે છે. કુદરતમાં પણ આ વાતને સમર્થન મળે છે કે ઊંચી કક્ષાની ચેતના તેની હાજરી માત્રથી નીચી કક્ષાની ચેતના ઉપર અસર કરે છે. (આ અંગે વધુ વિગત માટે http : // twm.co.nz// DNA Phantom.htm).

આ ઉપરથી તમે કલ્પી શકો છો કે જીવન-મુક્ત વ્યક્તિની પરમ ચેતનાની ઊર્જા કેવી રીતે તેની આજુબાજુના કે આસપાસ ના દરેક પદાર્થની અને દરેક વ્યક્તિની ચેતનાને અસર કરે છે.

## પરિવર્તનને ટકાવી રાખવાની શક્તિ

કોઇ જીવનમુક્ત વ્યક્તિની હાજરીમાં કે સાંનિધ્યમાં રહેવાથી હાર્ડવેર સીધું જ બદલાય છે કે જેથી તે પરિવર્તન નવા સોફ્ટવેર અને આ સંપૂર્ણ પ્રક્રિયાને ટકાવી શકે.

એકવાત સમજી લો કે જીવન-મુક્ત થવાથી તમારું શારીરિક તંત્ર પણ બદલાઇ જાય છે. જ્યારે ગુરુ સ્પર્શ કરે છે ત્યારે, જીવનમુક્ત શારીરિક સોફ્ટવેર પણ તમારા શરીરતંત્રમાં ડાઉનલોડ થતું હોય છે, જે તમારા શારીરિક તંત્રને બદલી નાખે છે.

ગુરુના સ્પર્શ દરમ્યાન જો તમે સંપૂર્ણપણે ખુલ્લા હો તો જીવનમુક્ત શરીરતંત્રનું સોફ્ટવેર પણ તમારામાં ડાઉનલોડ થતું હોય છે. તમારું શરીર પણ એ વાત શીખે છે કે તે અત્યારે છે એના કરતાં વધુ સારી સ્થિતિએ પહોંચી શકે તેમ છે ! તમારા શરીરની (Bio-memory) જીવ-સ્મૃતિ વધારે સારા અસ્તિત્વ માટેની શક્યતાનું જ્ઞાન મેળવે છે.

## વસુધૈવ કુટુંબકમ્ (वसुधैव कुटुम्बकम्।)

ગુરુના પ્રેમની સાથેસાથે શિષ્યમાં અન્ય સહાધ્યાયી શિષ્યો તરફનો પ્રેમ પણ વિકસિત થાય છે. હવે તે 'હું' નહીં પણ 'અમે' બને છે. સહાધ્યાયી શિષ્યો સાથે એક ખાસ સંબંધ વિકસે છે, જે લોહીનાં સંબંધોથી પણ વધારે મજબૂત હોય છે. ગુરુ પ્રત્યેના મૂળભૂત પ્રેમની જરૂરિયાત સિવાય બીજી કોઇ શરતો અહીં હોતી નથી. આસપાસ માટેનો ગૌણ પ્રેમ આપોઆપ ફાલે છે. 'वसुधैव कुटुम्बकम' ''સમગ્ર વિશ્વ આપણુ કુટુંબ જેવું જ છે'' - એ શ્રી કૃષ્ણનું સ્વપ્ન અહીં સાર્થક થાય છે.

તમે બધા સાથે જૂથમાં વિકાસ પામો છો, તો પણ દરેક વ્યક્તિનો ગુરુ સાથેનો સંબંધ અનન્ય હોય છે. આ અનુબંધ બુદ્ધિથી કે હૃદયથી શરૂ થાય છે. બહુ જલદી તે આત્માનુબંધમાં પહોંચી જાય છે. જ્યારે એકનો આત્મા બીજાના આત્મામાં મળી જાય છે, શિષ્યનો -ગુરુના સાથે, ત્યારે મુક્તિ થાય છે, નિત્યાનંદની અનુભૂતિ થાય છે.

જીવન-મુક્ત થવું એટલે ગુરુની સાથે જીવવું તે-તે એટલું જ સહેલું છે.

## પ્રશ્નોત્તરી

### શું ગુરુ શિષ્યની પસંદગી કરે છે કે શિષ્ય ગુરુની પસંદગી કરે છે ?

પહેલીવાત હકીકતમાં તો શિષ્ય ગુરુની પસંદગી કરે છે, કારણ કે ગુરુ ક્યારેય પસંદગી કરતા નથી. ગુરુ તો સતત વરસતા જ રહે છે. તે પવિત્ર નદી ગંગા જેવા છે. તે સતત વહેતા જ રહે છે. જો તમારી ઇચ્છા થાય તો તમે નદીમાં જઇ શકો છો, ડૂબકી મારી શકો છો, પાણી પી શકો છો અથવા રમત કરી શકો છો. તમારી જે ઇચ્છા થાય તે કરી શકો છો. પણ ગંગા પોતે તો સતત વહેતી જ રહે છે. તે કંઇ પસંદગી કરતી નથી. એવું જ ગુરુનું છે. ગુરુ તો પસંદગી વગરની શક્તિ છે, પસંદગી વિનાના પરમાનંદ સ્વરૂપ છે.

તેથી હું એમ કહીશ કે ગુરુ શિષ્યનો સંબંધ શિષ્ય દ્વારા જોડાય છે. શિષ્ય પાસે અમર્યાદ સ્વતંત્રતા છે, ગુરુ-શિષ્યનો સંબંધ બાંધવા માટે ની અંતિમ પૂર્ણ સ્વતંત્રતા. આ સંબંધ સ્થપાયા પછી તેની પાસેની બધી જ સ્વતંત્રતા તે ગુમાવે છે કારણ કે તે જીવન-મુક્ત થઇ જાય છે. તમારા જીવનમાં તમે જે કાર્ય સૌથી છેલ્લું કરી શકો છો કે જે પસંદગી સૌથી છેલ્લી કરી શકો છો તે તમારા ગુરુની પસંદગી કરો તે. બસ ખલાસ, જે ક્ષણે, તમે ગુરુની પસંદગી કરો છો તે ક્ષણે તમે 'તમે' તરીકે મટી જાઓ છો. પછી તમે એક જુદી વ્યક્તિ રહેતા જ નથી, તમે ગુરુ બની જાવ છો.

### હું તમારો શિષ્ય કેવી રીતે બની શકું ?

તમે જો પકડમુક્ત (Unclutched) થાવ તો તમે મારા વર્તુળમાં આવી શકો છો. 'પકડમુક્તિ' તમને મારી સાથે સીધા જોડી આપે છે. એક જબરદસ્ત શક્તિ તમારામાં થઇને વહેવાનું શરૂ કરે છે. 'પકડમુક્ત' એટલે હું શું કહેવા માગુ છું? કોઈપણ વ્યક્તિ, વિચાર કે વસ્તુને વળગી રહ્યા વગર હળવાશમાં કે નિખાલસતામાં રહેવું તે.

હું હંમેશા લોકોને એમ કહેતો હોઉં છું કે જે વ્યક્તિ ફક્ત પોતાનું જ દુ:ખ અનુભવે છે અને તેના ઉપચાર માટે મારી પાસે આવે છે તે ભક્ત છે. જે વ્યક્તિને ફક્ત પોતાની જ સમસ્યાઓ અંગે ફરિયાદ હોય તે (મારો) ભક્ત છે !

જે વ્યક્તિ મારું ''દુ:ખ'' અનુભવે છે અને આ આખા મિશન તરીકે જે જવાબદારી મેં લીધી છે તે (જવાબદારી) સ્વીકારે છે તો તે (મારો) શિષ્ય છે.

જે વ્યક્તિ મારી જવાબદારી સ્વીકારી લીધા પછી એવું અનુભવે કે ''કોઇ જીવન-મુક્ત વ્યક્તિને દુ:ખ હોઈ શકે ખરું ? હું આ જવાબદારી સ્વીકાર્યા પહેલા જેને દુ:ખ સમજતો હતો તે દુ:ખ છે નહિ, એ તો 'નિત્યાનંદ' છે. હંમેશાનો પરમાનંદ છે. પછી તમે અંદરના માણસ બનો છો.

તો હવે તમે જાણી ગયા કે શિષ્ય કેવી રીતે બની શકાય. મારી જવાબદારી જે અસ્તિત્વની જ જવાબદારી છે તે અનુભવો પછી તમે શિષ્ય બની જશો.

### કોઇ જિજ્ઞાસુને કેવી રીતે ખબર પડે કે તે તેના ગુરુ પાસે પહોંચી ગયો છે અથવા તો તેણે વધારે ગુરુઓ કરવા જોઈએ ?

જ્યારે તમે ગુરુ પાસે પહોંચો છો ત્યારે એ મારા ગુરુ છે કે નહીં ? એ પ્રશ્ન આપોઆપ જ ઓગળી જાય છે. એ બરાબર સમજી લો. લોકો મને પૂછે છે કે, ''શું અમે

તમને અમારા ગુરુ તરીકે સ્વીકારી શકીએ ?'' હું તેમને કહું છું કે, એ ભૂલ ક્યારેય ન કરતા. ના, હું ક્યારેય તમારા ગુરુ તરીકે મારી જાતને આગળ લાવતો નથી. હું તમને તમારા ગુરુ તરીકે મને સ્વીકારવા માટે ક્યારેય કહી શકુ નહી.

જો હું તમારો ગુરુ છું તો તમારી બુદ્ધિથી પર બીજું કશુંક પણ છે જેનાથી તમે મને ભૂલી શકવાના નથી. હવે હું પડકારુ છું કે, જો તમે મને ભૂલી શકતા હો તો ભૂલી જાવ. પછી હું તમારો ગુરુ નથી. હળવા થઈને તમારી શોધ ચાલુ રાખો. તમને સાચા ગુરુ મળશે જ. ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

પણ જો તમે મને ભૂલી ન શકો, તો જ હું તમારો ગુરુ છું.

હું લોકોને હંમેશા કહેતો હોઉં છું કે મને ગુરુ તરીકે સ્વીકારશો નહીં. જો હું તમારો ગુરુ છુ તો હું દિવસ-રાત સતત તમારા મનમાં જ હોઇશ. હું તમારા સ્વપ્નમાં પણ હોઇશ. જો મારા વિચારો તમને રાત-દિવસ ભરી દેતા હોય તો જ હું તમારો ગુરુ છું.

લોકો મને પૂછે છે કે, ''સ્વામીજી, મારે તમને યાદ કરવા જોઇએ ? હું તમારું ધ્યાન ધરી શકું ?'' હું તેમને કહું છું કે ''ના, મને ભૂલી જવો એ સમસ્યા હશે. મને યાદ રાખવામાં કોઇ સમસ્યા નહીં હોય. ત્યારે જ હું તમારો ગુરુ છું. જો તમે મને ભૂલી શકો તો ભૂલી જાવ અને તમારી યાત્રા ચાલુ રાખો. તમારા માટે એ જ સારું રહેશે.

જો તમે મને ભૂલી નથી શકતા તો હું તમારો ગુરુ છું. જો આ અંગે એકાદ પણ શંકા તમારા મનમાં કોઈક ખૂણે ઉદ્‌ભવે, તો એ એ વાતની ખૂબ મજબૂત સાબિતી છે કે હું તમારો ગુરુ નથી. હળવા થઈ જાવ. વધારે મહેનત કરશો નહીં. વધારે પીડા સહન કરવાની જરૂર નથી. પોતાની જાતને દુઃખી કરવાની કોઈ જરૂર નથી. સરસ રીતે આવજો કહીને તમારી યાત્રા ચાલુ રાખો.

મારો પ્રેમ, આદર અને શુભેચ્છાઓ તમને તમારા ખરા ગુરુ, જે તમારા ગુરુ થવાના હશે તેની પાસે પહોંચી જવા તમારી સાથે રહેશે, શોધ કરશો તો ગુરુ ચોક્કસ મળી આવશે. મેં મારી જાતે જ ઘણા શિષ્યોને બીજા ઘણા ગુરુઓ પાસે મોકલ્યા છે. એ રીતે મેં ઘણા લોકોને માર્ગદર્શન આપ્યું છે. આ કોઇ દુકાન નથી. તમે મારી દુકાનમાં આવો અને પછી બીજી દુકાનમાંન જઈ શકો એવું નથી. આ વેપાર નથી.

હું હંમેશા લોકોને એમ કહેતો હોઉં છું કે ભલે તમે મારા શિષ્ય હો તો પણ બીજા ગુરુઓ પાસેથી કંઈક શીખવાનું બંધ કરી દેતા નહીં. બધા બગીચામાંથી ફૂલો ચૂંટીને પોતાના માટે સુંદર ગુલદસ્તો બનાવો. અંતિમ ઉદ્દેશ તો જીવનને સમૃદ્ધ બનાવવાનો છે.

પહેલી વાત : જો હું તમારો ગુરુ છું તો તમે મારા શિષ્ય છો કે નહીં એ પ્રશ્ન તમને થશે જ નહી. જો તમને આવી શંકા હોય તો એ વાતની ખાતરી રાખજો કે હું તમારો ગુરુ નથી. તમારી શોધ ચાલુ રાખો.

બીજી વાત : કોઇપણ શંકા ઉદ્‌ભવે જ નહીં અને તમે માનતા હો કે હું તમારો ગુરુ છું અને તમે મારી સાથે સંપૂર્ણ આત્મસાત્ હો તો પણ બીજા સ્ત્રોતો બીજા ગુરુઓ પાસેથી શીખવાનું, બંધ કરશો નહી. શક્ય એટલા બધા સ્ત્રોતો પાસેથી શીખતા રહો.

# જીવન મુક્તિ માટેના ધ્યાન

■ જીવન મુક્તિ એ સર્વોત્કૃષ્ટ ધ્યાન પ્રયુક્તિ છે

# જીવન મુક્તિ એ સર્વોત્કૃષ્ટ ધ્યાન પ્રયુક્તિ છે

## સ્થિર ધ્યાન :

### ૧. ત્રીજા નેત્રનું ધ્યાન

**સમગ્ર જગતને એક સ્વપ્નરૂપ જુઓ અને તમારી અંતર્ગત ઉન્નત બુદ્ધિતત્ત્વ પ્રતિ જાગ્રત થાઓ.**

સમયગાળો : લાગુ પડતો નથી.

આ ધ્યાન રાત્રે સૂવા જતાં પહેલાં કરવાનું હોય છે.

તમારી પથારી પર સીધા બેસો. તમારી આંખો બંધ કરો. તમારી પાસે ત્રીજી જ્ઞાનની આંખ (નેત્ર) છે તે પ્રત્યે જાગ્રત (સજાગ) થાઓ, જેને કહે છે ''આજ્ઞાચક્ર.'' આ તમારી બે આંખોની ભ્રમરો વચ્ચે આવેલું સૂક્ષ્મ શક્તિનું કેન્દ્ર છે. તેના પર તમારે ચિંતન કરવાનું નથી, તેના પર તમારે મનને ખેંચવાનું નથી. માત્ર પૂર્ણ જાગ્રત રહો અને તે પણ હળવા મનથી.

આજ્ઞાચક્ર બાબતે જાગ્રત રહો અને વળી પ્રાણની, જીવનશક્તિની ગતિ પ્રત્યે પણ જાગ્રત (સજાગ) રહો. તમે ધ્યાનપૂર્વક નીરખો. પ્રાણ તમારા શરીરમાં કઈ રીતે ગતિ કરી રહ્યા છે, કઇ રીતે અંદર લેવાતો શ્વાસ તેની સાથે વધારે શક્તિ લાવે છે અને કઈ રીતે બહાર જતો શ્વાસ (ઉચ્છ્વાસ) તમારા શરીરને હળવું ફૂલ બનાવે છે તેનો અનુભવ કરો.

ફરીવાર, (કહું છું કે) ધ્યાન-ચિંતન ન કરો. માત્ર જાગ્રત રહો અને આજ્ઞાચક્રને અને અંદર-બહાર આવતા જતા શ્વાસ ને હળવી રીતે અનુભવો.

હવે, સૂવાની સ્થિતિમાં આવી જાઓ. તમે જ્યારે નિદ્રાધીન થાઓ ત્યારે ત્રીજા નેત્ર વિશે જાગ્રત રહો. તમે જ્યારે નિદ્રાધીન થાઓ ત્યારે નક્કી કરો, ''હા, હવે નિદ્રાધીન થાઉં છું.'' તમે એ વિશે સજાગ રહો કે ક્યારે તમારું ચિત્ત મંદ (શિથિલ) બને છે, ક્યારે તમે તમારી જાતને અંધકારમાં જાણે અદશ્ય કરી દો છો, ગાઢ નિદ્રામાં પડી જાઓ છો.

નિદ્રાધીન થતાં પહેલાં તમે જો ત્રીજા નેત્ર બાબતે સજાગ રહો તો તેટલું પૂરતું છે. કારણ કે સજાગાવસ્થા દરમ્યાન તમારો પ્રાણ ત્યાં જ ઘૂમ્યા કરે છે. તમે જેવા નિદ્રાધીન થાઓ, પ્રાણ ત્રીજા નેત્રથી નીચલી તરફ ગતિ કરવાનું શરૂ કરે છે.

બીજું, આખા દિવસ દરમ્યાન, જ્યારે પણ તમને યાદ આવે ત્યારે વિચારો કે આ વિશ્વ વાસ્તવિક નથી, તમે માત્ર સ્વપ્ન જ જુઓ છો, તમે જે કાંઈ જુઓ છો તે માત્ર સ્વપ્ન જ છે. સચેત રીતે યાદ કરો કે તમે જે કાંઈ કરો છો, પછી તે જમવાનું હોય, ઊંઘવાનું હોય, ચાલવાનું હોય, પીવાનું હોય, ચલાવવાનું હોય અથવા તમારી ઓફિસમાં બેસવાનું હોય, એ બધું માત્ર સ્વપ્ન જ છે.

તુરંત જ તમે તમારી જાતને કહેશો, ''હું કઈ રીતે વિચારી શકું કે આ વિશ્વ એ સ્વપ્ન છે? આ વિશ્વ તો ખરેખર વાસ્તવિક છે.'' મહેરબાની કરી સ્પષ્ટ રહો કે વાસ્તવિક અને સત્ય વચ્ચે પણ ભેદ (તફાવત) છે. ''આખું જગત સ્વપ્ન છે'' આ તમારે માટે વાસ્તવિક ન હોય, કારણ કે તમે જે માપદંડ વડે માપો છો કે કોઈ વસ્તુ વાસ્તવિક છે કે નહિ તે જ પોતે ચોક્કસ-બરાબર ન હોય!

તમે એક વખતે આ પદ્ધતિ પર કામ કરવાનો પ્રયત્ન કરો તો થોડાક જ દિવસોમાં તમે આ શબ્દો પાછળનું સત્ય સમજી શકશો. તે તમને સત્ય પ્રતિ લઈ જશે. તમારા તાર્કિક મન માટે એ કદાચ વાસ્તવિક ન હોય, પરંતુ ઊંડા સ્તર પર તે જ વાસ્તવિક છે અને સત્ય પણ છે.

તેથી આખો દિવસ, તમને જ્યારે પણ યાદ આવે, તમારી જાતને કહો; ''આ વિશ્વ સ્વપ્ન છે. હું જે કંઈ જોઉં છું તે સ્વપ્ન જ છે.'' અને ધીરજથી તમે જોશો કે આખી રજૂઆત એમ જ વિલીન થઈ જશે, તે પછી તમે જોશો કે જાણે એક પડદા પર આ આખી સ્વપ્ન સૃષ્ટિ આકાર લઇ રહી છે!

વધુ અગિયાર દિવસ સુધી આ પ્રયત્ન ચાલુ રાખો. તમારી સમક્ષ જે કંઈ બની રહ્યું છે, તમે જે કંઈ અનુભવી રહ્યા છો, તે માત્ર બદલાતું સ્વપ્ન છે, તમે આ જ યાદ રાખો, બસ એટલું જ.

એક અગત્યની વાત જાણવા જેવી છે, કોઈ પણ વિચાર જે તમે સતત અગિયાર દિવસ સુધી યાદ રાખો છો તે આખરે તમારી સ્વપ્નાવસ્થામાં દાખલ થઈ જાય છે. તેથી જ્યારે તમે સ્વપ્નાવસ્થામાં હશો ત્યારે તમને એ ખબર રહેશે કે તમે સ્વપ્નું જોઇ રહ્યા છો. જો સ્વપ્નાવસ્થામાં તમને ખ્યાલ રહે કે તમે સ્વપ્નને જોનાર છો, તો તમે સ્વ-જાગૃત થઇ ગયા. (એટલે કે તમારા સ્વ-સ્વરૂપ પ્રત્યે જાગૃત થાવ છો)

સતત અગિયાર દિવસ સુધી તમે જો તમારી જાતને કહો કે તમે ડોક્ટર છો, પરંતુ તમે ખરેખર તો વ્યવસાયે વકીલ છો, તમારા સ્વપ્નમાં તમે તમારી પોતાની જાતને એક ડોક્ટર તરીકે જોશો. તમારે તમારી ઓળખ બદલવી હોય, તો માત્ર અગિયાર દિવસો પૂરતા છે. તે પછી તમે તમારી નવી ઓળખ અભિવ્યક્ત કરશો.

આ વિચાર જો તમારા આંતરમન એટલે કે સ્વપ્નાવસ્થામાં પ્રવેશી જાય છે, તો તેનાથી તમારા સમગ્ર અસ્તિત્વ પર એક ખૂબ જ મોટો ઘા રૂઝવા જેવી (Healing)અસર તમે અનુભવશો. આ એક અનુભવ જ પૂરતો છે; તમે તમારા રોજબરોજના જીવનમાં ઘણું જ મોટું સમતોલપણું (સમત્વ) અનુભવશો. તેટલું જ નહિ, અચાનક તમે જોશો તમારામાં એવી શક્તિ આવે છે જેનાથી તમે જેને તમે વાસ્તવિકતા તરીકે વિચારો છો તે બદલી શકો છો. જે પરિસ્થિતિઓ બાબતે તમે વિચારતા હતા કે તમે તે ક્યારેય બદલી નહિ શકો તે તમને બદલાતી જણાશે. જે પડદા પર તમે આ આખું સ્વપ્ન પ્રોજેક્ટ કરો છો અને જુઓ છો હું તેને ચિત્ત કે પ્રાણ કહું છું. તમે જ્યારે પડદો જોવાનું શરૂ કરો છો જેના પર તમે

આ આખું સ્વપ્ન દર્શાવો (પ્રોજેક્ટ કરો) છો, તમે તે પડદો સ્વપ્નાવસ્થામાં પણ સજાગતા સાથે જોઇ શકશો.

બીજો પ્રશ્ન જે મન પૂછશે તે એ છે કે, ''જો હું સ્વપ્ન જોઉં છું તો પછી બીજું કંઈ કામ કરવાનું ચાલુ શા માટે રાખવું જોઈએ?'' આ બધું જો સ્વપ્ન જ હોય તે પછી પણ તમે કાર્ય કરી શકો છો. તેમાં કંઈ ખોટું નથી. તમે કાર્ય કરવાનું ચાલુ રાખવા ઇચ્છતા નથી કારણ કે તમે તમારી જાતને ગંભીરતાથી લો છો. તમે જો યાદ રાખો કે તમે સ્વપ્ન જુઓ છો, તો પછી તમે સ્વપ્ન જોતા હો કે સ્વપ્ન ન પણ જોતા હો તે તમારા માટે કોઈ ફેરફાર લાવવાનો નથી. પછી તમે હળવા થઈ જાઓ છો અને જીવનને એની મેળે જ વીતવા દો છો, તમે પછી જીવનપ્રવાહમાં આવી જશો.

અચાનક તમારી સમજશક્તિ જાગ્રત થશે. તમે એવા સત્ય પ્રત્યે જાગ્રત થશો કે આ સમગ્ર વસ્તુ જ તમારું પોતાનું દશ્ય (પ્રોજેક્શન) છે. પછી તમે એ જ વ્યક્તિ તરીકે રહી નહિ શકો કારણ કે તમને સત્યનું દર્શન થશે.

**૨. દરેક વસ્તુનો તમારામાં સમાવેશ કરો.**



**તમારી ચેતના (કોન્સીયસનેસ) વિસ્તારિત કરો.**

સમયગાળો : ૨૧ મિનિટ

**પગલું એક :** સમયગાળો : ૨ મિનિટ

સીધા બેસો. હવે તમારા શરીરની  હદ્દને સ્પષ્ટ રીતે અનુભવો. તમે જે ઓરડામાં બેઠા છો તેને જુઓ.

**પગલું બે** : સમયગાળો : ૫ મિનિટ



હવે તમારી આંખો બંધ કરો અને જે ઓરડામાં તમે બેઠા છો તેને તમારી અંદર અનુભવો. તમારામાંનો અવકાશ વિસ્તારિત થાય છે, જેમાં તમે તમારા પોતાના શરીરની હદ્દ ઉપરાંત તમે આખા ઓરડા ને સમાવી લો છો.

**પગલું ત્રણ :** સમયગાળો : ૨ મિનિટ.

તમારી આંખો ખોલો, બહાર જાઓ અને તમારી આસપાસનાં વૃક્ષો અને મકાનો તરફ જુઓ.

**પગલું ચાર :** સમયગાળો : ૫ મિનિટ

હવે તમારી આંખો બંધ કરો અને તમારી જાતને વિસ્તૃત થયેલી અનુભવો જેમાં તમે તમારી આસપાસનાં બધાં જ વૃક્ષો અને મકાનોને સમાવી લો છો.

**પગલું પાંચ :** સમયગાળો : ૨ મિનિટ

તમારી આંખો ખોલો અને ખુલ્લા આકાશ તરફ જુઓ.

**પગલું છ :** સમયગાળો : ૫ મિનિટ

હવે તમારી આંખો બંધ કરો અને આખા આકાશને તમારામાં સમાવિષ્ટ થયેલું અનુભવો.

આ ઘણું જ સબળ ધ્યાન છે જે દરેકને, આજુબાજુની દરેક વસ્તુને તમારામાં સમાવે છે કે જાણે તમારો જ ભાગ હોય, તે તમારા રોજિંદા જીવનનો પણ ભાગ બની શકે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, તમે કોઈ કામ કરતા હો તો તમે કામ જે કોઈ સાધનથી કરો છો તેને તમારા ભાગ તરીકે જુઓ અને તમારી જાગૃતતામના ક્ષેત્રને વિસ્તૃત કરો. કહો કે તમે તમારા કમ્પ્યુટર પર કામ કરો છો, તમે ખુરશીમાં બેઠા છો અને તમારું કમ્પ્યૂટર તમારી સામે ટેબલ પર છે. તે કમ્પ્યૂટરને, ખુરશીને, ટેબલને અને તમારી ઓફિસની જગ્યાને તમારામાં તમારા જ પોતાના એક ભાગ તરીકે સમાવેશ કરો. તમારી આંખો બંધ કરો અને તે બધાંને તમારા જ એક ભાગ તરીકે અનુભવો.

તમારી આસપાસ કામ કરતાં લોકોને તમારામાં સમાવી લો તમારા પોતાના ભાગ તરીકે, તે પછી તમારા સહકર્મચારીઓ હોય કે સાથે કામ કરનારા હોય કે તમારા સમૂહમાંના લોકો હોય વ્યક્તિગત આત્મા કે ચેતનાને સામૂહિક આત્મા કે ચેતના તરીકે વિસ્તૃત થવાનો આનંદ અનુભવો. જો તમારો આખો સમૂહ આ ધ્યાન કરે તો વ્યક્તિગતતા સુંદર રીતે એકબીજામાં ઓગળી જશે અને તેનાથી અહંકારના સંઘર્ષો આપમેળે જ ઉકેલાઈ જશે.

## ૩. ઉદ્‌ગમસ્થાન શોધો

**તમારા વિચારોનું ઉદ્‌ગમ સ્થાન શોધો અને અસ્તિત્વ કે જે છેવટનું ઉદ્‌ગમ સ્થાન છે તે પ્રતિ જાગ્રત બનો.**

સમયગાળો : લાગુ પડતો નથી.

જ્યારે તમે માત્ર બેસો જ છો, ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે કોઈ વિચાર તમારામાં ઉદ્‌ભવે છે. તમે જુઓ કે તે વિચાર ક્યાંથી ઉદ્‌ગમ પામે છે અથવા શરીરનો કયો ભાગ તે વિચારથી હલનચલન(Movement) કે લાગણી અનુભવે છે.

તમે જોશો કે એક પછી એક દરેક વિચાર કોઈ પ્રકારનો સંચાર પેદા કરે છે, શરીરના કોઈ અંદરના અવયવમાં. હવે એ જોવાનો પ્રયત્ન કરો કે કયો વિચાર ક્યા સંચાર સાથે સંબંધ ધરાવે છે જે તમારા શરીરમાં આકાર પામે છે. તમે તે આંતરિક અવયવને ક્યાં આવ્યો છે તે જોવાનો પ્રયત્ન કરો અને તેના સંચારનો અનુભવ કરો. આ એ જ અવયવ છે જે વિચાર ઉત્પન્ન કરે છે જે તમારા મનમાં આવે છે. આવું તમારા દરેક વિચાર સાથે કરો.

તમે જ્યારે આ પદ્ધતિ સાથે પ્રયોગ કરો છો અને તે ચોવીસ કલાકની અંદર તમારા માટે કોઈ સંકેત (ક્લિક) આપે છે તો તે પદ્ધતિ તમારા માટે જ છે. જો તેમ ન થાય તો બીજી પદ્ધતિઓ અજમાવવાનું ચાલુ રાખો. આ એ પદ્ધતિ છે જે તમને જીવન મુક્ત સ્થિતિનો સીધો જ અનુભવ કરાવી શકે છે.

## ૪. તમારી આંખોની પાંપણોને જાણે પક્ષીનાં પીછાં હોય તેમ સ્પર્શ કરો

**''કુંડલિનીશક્તિ'' જાગ્રત કરવાની સબળ પદ્ધતિઓમાંની આ એક પદ્ધતિ છે. કુંડલિનીશક્તિ એ તમારામાં રહેલી અત્યંત અસરકારકશક્તિ છે. આ સુંદર પદ્ધતિ શરીરમાં સંવેદનશીલતા વિકસિત કરવા માટેની છે.**



સમયગાળો : ૩૦ મિનિટ

તમારી આંખો બંધ કરો અને આંખની પાંપણોને સ્પર્શ માત્ર કરો તમારી આંગળીઓના ટેરવાથી એટલા હળવેથી કે જાણે તમે એક પીંછાથી સ્પર્શો છો. તમને ગમે તો તમે ખરેખર પીંછુ પણ ઉપયોગમાં લઈ શકો. પીછું જ્યારે આંખને અડે છે ત્યારે વળી જવું જોઈએ નહીં. જો તે વળી જાય તો તેનો અર્થ એ થયો કે તમે આંખની પાંપણો પર વધારે પરંતુ જોર અજમાવો છો. આ પદ્ધતિમાં વધારે પડતું જોર ચાલી શકે નહિ. તમારે માત્ર પીંછા વડે અડકો એટલી હળવેથી સ્પર્શ કરવાનો છે.



એ તો એમ છે કે તમે જાણે સ્પર્શી રહ્યા છો, પરંતુ સ્પર્શતા નથી. તે જાણે એમ કે તમારી આંગળીઓ આંખો પર હોય છે અને છતાંય તેના પર દબાણ કરતી નથી. તમારા હાથને સારી રીતે સમતોલ રાખો અને તમારી આંગળીઓનાં ટેરવાથી તમારી આંખોની પાંપણોને સ્પર્શો. કદાચ શરૂઆતમાં તમારા હાથ ધ્રૂજે અને તમે ક્યાં તો વધારે ભારથી કે વધારે હળવાશથી સ્પર્શ કરો છો, અથવા તમે તમારી આંખોની પાંપણોને કદાચ સ્પર્શ ન પણ કરતા હો.

તમે જ્યારે તમારી આંખોની પાંપણોને એક પીંછાના જેવો હળવો સ્પર્શ કરી શકો છો, તમે તમારી આંગળીઓ અને આંખો વચ્ચે એક સબળ શક્તિનો સંબંધ બંધાતો જોઈ શકશો. હળવેથી, તમે અનુભવશો કે તમારી આંગળીઓ અને હાથ તમારી આંખોના જ ભાગ બની ગયાં છે.

અત્યારે તમે જ્યારે તમારી આંખોને બંધ કરી દો છો, તમે તમારી હદને તમારી આંખોની પાંપણોની અંદર જ વિલીન થતી અનુભવો છો. પરંતુ તમારા પીંછા જેવા હળવા સ્પર્શથી તમારી આંખોને એમ લાગશે કે તે વિસ્તૃત થઈ છે! જો તમે આપેલો ભાર (દબાણ) યોગ્ય હશે તો તમને આ અનુભવ થશે. તમે જે સંવેદના આંતરિક રીતે અનુભવો છો તેવી જ સંવેદના તમારી આંખોએ બહાર અનુભવવી જોઈએ, સાથે સાથે આંગળીઓએ પણ.

તમે એક વખત જો આ પદ્ધતિ ઉત્કટતાથી અજમાવવાનું શરૂ કરો છો તમે એ જોઈ શકશો કે તમારી શક્તિ તમારી અંદર જ ઘૂમતી રહે છે નહિ કે સામાન્ય રીતે તમે જે અનુભવો છો તેમ આંખો દ્વારા બહાર વહી જતી હોય. એ સમજી લો કે જ્યારે તમે તમારી આંખો બંધ કરો છો, બહારનાં દ્રશ્યો દેખાતાં બંધ થઇ જાય છે, બહાર વહી જતી શક્તિ રોકાઈ જશે. પરંતુ તેમ છતાં, તમારી અંદર, કેટલાંક દ્રશ્યો ફરતાં જ રહેશે અને તમારી શક્તિ તો વેડફાતી જ રહેશે. તમે જો તમારી અંદરનાં અને બહારનાં દ્રશ્યો રોકશો તો જ પ્રબુદ્ધ(જીવન મુક્ત) સ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે.

આ પદ્ધતિ એક વખત પણ સમતોલન મેળવવા માટે છેવટે અડધો કલાકનો સમય તો લે જ છે. એક વખત પણ પોતાની જાતને સંપૂર્ણ સમતોલન કરવા માટે આ 'ફેધર ટચ' પદ્ધતિની ઓછામાં ઓછી એક મહીનાની રોજની પ્રેક્ટીશની જરૂર રહેશે.



## ક્રિયાશીલ ધ્યાન

### ૧. દૈવી આનંદમય નૃત્ય.

**તમારી જ પ્રચંડ આંતરિક ઉર્જાથી કાયાકલ્પ કરો. આંતરિક સઘન પ્રશાંતિ દ્વારા તણાવમુક્ત/બિન્ધાસ્ત બનો.**

સમયગાળો : ૩૧ મિનિટ.

મુક્ત નૃત્ય એટલે કોઈ નિશ્ચત પગની ગતિ કે નિયમો વિના કરવામાં આવતું નૃત્ય. તમારા શરીરને તેની ઇચ્છા મુજબ ફરવા દો, જેમ કે તમે રમત રમતા હો, તમારી જાતે આનંદિત થતા હો અને નૃત્યની જબરદસ્ત શક્તિના તમે ભાગ બનો છો.

મુક્ત નૃત્યના બે તબક્કા છે: નૃત્ય કરવું અને આરામ લેવો.

**તબક્કો ૧ :** સમયગાળો : ૨૧ મિનિટ.

**જીવન મુક્તિ એ સર્વોત્કૃષ્ટ ધ્યાન પ્રયુક્તિ છે**

તમારી આંખો બંધ કરો અને નૃત્ય કરવાની શરૂઆત કરો. નૃત્યના પગલાંની ચિંતા ન કરો. તમારા શરીરને તેની પોતાની મરજી મુજબ મુક્ત રીતે હલનચલન કરી શકે તેમ કરવા દો. તમે કેવા દેખાઓ છો તેની ચિંતા ન કરશો. તમારાં કપડાં પણ કેવા લાગે છે તે બાબતે ચિંતા ન કરશો. કોઈ તમને જોતું નથી. આ કંઇ સ્ટેજ પરનો શો નથી.

તમે  આ રીતે નૃત્ય કરતા રહેશો તો તમારી અંદર વધારે ને વધારે શક્તિ ઉછાળા મારશે અને તમે તે કરતા જ રહેશો. જેટલું વધારે નૃત્ય તમે કરશો તેટલા શક્તિપૂર્ણ તમે તે કરતા જ રહેશો. જેટલું વધારે નૃત્ય તમે કરશો તેટલા શક્તિપૂર્ણ તમે બનશો! તમને જરાય થાક નહીં લાગે.

નૃત્યમાં ઊંડા ઊતરો. જેટલું ઝડપી નૃત્ય કરી શકો એટલું કરો, જેટલું મુક્ત રીતે કરી શકો એટલું કરો. તમારી જાતને સંપૂર્ણ રીતે ભૂલી જાઓ. તમે પોતે જ નૃત્ય બની જાઓ.

**તબક્કો ૨ :** સમયગાળો : ૧૦ મિનિટ.

એકવીસમી મિનિટના અંતે તમે જ્યાં હો ત્યાં, જે પણ સ્થિતિમાં હો તે રીતે તમને જમીન પર પાડી દો. આડા પડી જાઓ. શાંત થઈ જાઓ અને સ્થિર થઈ જાઓ.

આવા ઝડપી ગતિથી અચાનક સ્થિરતાના અચાનક બદલાવમાં તમે એક જાતનું ખાલીપણું અનુભવશો. કોઈ વિચાર હશે નહિ પરંતુ તમે ઊંડી શાંતિનો અનુભવ કરશો.

થોડી ક્ષણોમાં જ, વિચારો ફરીથી પાછા આવવા માંડશે. તમારા વિચારોને શાંતિથી નીરખો. તેમની સાથે લડાઈ કરશો નહિ, તેમનામાં ખોવાઈ પણ ન જશો. માત્ર જાગ્રત રહો. તે સાથે તમે તમારામાં રહેલી સતત શાંતિ વિશે જાગ્રત થશો, આ એવી મહાન શાંતિ છે જે વિચારો પાછા આવે તે પછી પણ કાયમ રહે છે. આ શાંતિ દિવસભર અનુભવો, આખો દિવસ તમે જ્યાં જાઓ ત્યાં. આ શાંતિને તમારી નિદ્રામાં પણ અનુભવો. તમે જ્યારે ફરી જાગશો ત્યારે નવીન અને સ્ફૂર્તિલા હોવાનો અનુભવ કરશો.



## ૨. ચક્રાવો લેવો

**તમારા અસ્તિત્વનું સ્થિર કેન્દ્ર શોધી કાઢો. સમગ્ર અસ્તિત્વ સાથે લીન બની જાઓ.**

સમયગાળો : ૩૧ મિનિટ.

આ સુંદર અને સ્વાભાવિક ધ્યાન છે જેનાથી તમે કેન્દ્રિત થઈ શકો છો.

આ ધ્યાનના ત્રણ કલાક અગાઉ કોઈ ખોરાક કે પીણું લેશો નહિ. આ ધ્યાનના બે ભાગ છે: ચક્રાવો લેવો અને આરામ કરવો.

### ચક્રાવો લેવો

ચક્રાવો લેવાની ક્રિયા સામાન્ય રીતે ઘડિયાળના કાંટાની દિશાની વિરુદ્ધ દિશામાં કરવામાં આવે છે. જેમાં જમણા હાથને ઊંચે ધરવામાં આવે છે, જમણા હાથની હથેળીને ઉપર તરફ ખુલ્લી રાખવામાં આવે છે અને ડાબા હાથને નીચો અને ડાબા હાથની હથેળીને નીચી જમીન તરફ ખુલ્લી રાખવામાં આવે છે.

તમને જો ઘડિયાળના કાંટાની દિશાની વિરુદ્ધ દિશામાં ચક્રાવો લેવાનું અનુકૂળ ન જણાતું હોય તો ઘડિયાળના કાંટાની દિશામાં પણ ચક્રાવો લેવાનું બદલી શકો છો.

તમે ચક્રાવો લેવાનું ધીમેથી શરૂ કરો. તેમાં તમારા સમગ્ર શરીરને મૃદુ (કોમળ) અને કોઈનો પણ વિરોધ ન કરે તેવું થવા દો. જેવા તમે ચક્રાવો લો છો, તમારી પાસેથી પસાર થતી આકૃતિઓ ઝાંખી થશે. તેમને ઝડપથી પસાર થવા દો. કોઈ પણ વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયત્ન ન કરશો કારણ કે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાતાં તમને ભ્રમિત  અને ઉબકો આવે તેવા બનાવી દેશે.

ધીમેથી ગતિ પકડતા જાઓ અને ચક્રાવો (ચક્રાકાર) બની જાઓ. તેમાં ક્રિયા હશે અને વર્તુળના પરિઘ પર ગતિ હશે. પરંતુ કેન્દ્રસ્થાને તમને સ્થિરતાનો અનુભવ થશે. તમને એમ લાગશે કે આ ચક્રાવાની ક્રિયાના તમે સાક્ષી છો.

### આરામ કરવો

તમે એટલી બધી ઝડપથી ચક્રાકાર ગતિએ ફરો છો કે પછી તમે સીધા ઊભા રહી શકતા નથી, તમારું શરીર તેની મેળે જ નીચે પડી જશે. તમે પડવા વિશે કોઈ આયોજન કરશો નહિ.

તમે જેવા પડો કે તરત તમે પેટના ભાગે ફરી જાઓ જેથી તમારી નાભિ પૃથ્વી સાથેના સંપર્કમાં આવે. તમારા શરીરને પૃથ્વી સાથે એક થતી અનુભવો.

તમારી આંખોને બંધ રાખો. તે જ સ્થિતિમાં રહો, નિષ્ક્રિય અને શાંત, પંદરેક મિનિટો પૂરતું તો ખરું જ.

આ ધ્યાન પછી તમે શાંત રહો અને થોડાક કલાકો સુધી ધ્યાનમગ્ન રહો.

## શ્વાસ સંલગ્ન પદ્ધતિઓ

**તમારા શ્વાસને સતત નીરખતા રહેવું એ સબળ અને અસરકારક ધ્યાન છે. બીજા કોઈ ધ્યાનની સરખામણીએ આ ધ્યાન  વધું  લોકોને પ્રબુદ્ધ સ્થિતિ સુધી દોરી ગયા છે. તમારા શ્વાસને નીરખવાથી તમારામાં સભાનતા જબરદસ્ત પ્રમાણમાં વધે છે. જેમ સભાનતા વધે છે, આંતરિક જાગ્રતતાની સ્થિતિ બને છે, અને તે સાથે પરમાનંદ પણ આવે છે.**

**૧. અંદર લેવાતા અને બહાર કઢાતા શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ વિશેની સમભાવના અને તે બે વચ્ચેના અવકાશની પણ સભાનતા.**

સમયગાળો : ૩૫ મિનિટ

ખૂબ જ હળવી સ્થિતિમાં બેસો. તમારા શરીરને તદ્દન હળવું બનાવી દો.

**પહેલું પગલું :** સમયગાળો : ૫ મિનિટ

તમારા શ્વાસને નીરખવાનું શરૂ કરો. તમારા શ્વાસને સાક્ષીભાવે જોવાનું શરૂ કરો. તમારા શ્વાસની લંબાઈ વધારશો નહિ. માત્ર તમારા સામાન્ય શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસને સાક્ષીભાવે જોયા કરો.

**બીજું પગલું :** સમયગાળો : ૫ મિનિટ.

તે પછી, જે શ્વાસ અંદર જાય છે તેને જ માત્ર નીરખો. બહાર જતા શ્વાસ માટેની ચિંતા ન કરો. માત્ર અંદર જતા શ્વાસને જ સાક્ષીભાવે જુઓ.

**ત્રીજું પગલું :** સમયગાળો : ૫ મિનિટ

હવે માત્ર બહાર જતા શ્વાસને નીરખો, સાક્ષીભાવે અંદર લેવાતા શ્વાસ બાબતે ચિંતા ન કરો. તમારી પૂર્ણ સજાગતા સાથે બહાર જતા શ્વાસને જ સાક્ષીભાવે જુઓ.

**ચોથુ પગલું :** સમયગાળો : ૫ મિનિટ

હવે બીજું બધું છોડી દો અને અંદર લેવાતા શ્વાસ તથા બહાર છોડાતા ઉચ્છ્વાસ વચ્ચેના અંતર માત્રને જ સાક્ષીભાવે જોવાનું શરૂ કરો. તમારો શ્વાસ જે વળાંક લે છે તે બાબતે જાગૃત રહો. માત્ર શ્વાસ વચ્ચેના અંતર વિશે જ જાગ્રત રહો, જે અંતર અંદર લેવાતા શ્વાસ અને બહાર કઢાતા શ્વાસ વચ્ચે હોય છે.

**પાંચમું પગલું :** સમયગાળો : ૫ મિનિટ

હવે તમે અંદર આવતા શ્વાસ પ્રત્યે, વચ્ચેના અંતર (અવકાશ) અને બહાર જતા શ્વાસ પ્રત્યે સજાગ બનો. આ ત્રણે પ્રતિ જાગ્રત રહો. તમે એ અનુભવો કે તમારા આખા શરીરને નવચેતન મળ્યું છે અને જીવંત બન્યું છે. તમે એવી મૌન સ્થિતિમાં છો જે જીવંત છે અને શક્તિદાયક છે. તમે ઊંચી જાતની શક્તિ સાથે કંપન અનુભવો છો.

**છઠ્ઠું પગલું :** સમયગાળો : ૫ મિનિટ

હવે અંદર લેવાતા શ્વાસ અને બહાર કઢાતા ઉચ્છ્વાસ વચ્ચેના અંતર(અવકાશ)ને સાક્ષીભાવે જુઓ. તમે માત્ર અંતર પ્રત્યે જ જાગૃત રહો. તમે અનુભવશો કે તમે શ્વાસ જ લઈ રહ્યા નથી. તે લાગણીને પણ સાક્ષીભાવે જુઓ.

**સાતમું પગલું :** સમયગાળો : ૫ મિનિટ.

તમારી આંખો બંધ કરો અને હળવા બનો. ધ્યાન ન ધરો. માત્ર હળવાશ અનુભવો. તમે કોઈ પણ બાબતે પ્રવૃત્ત થવાની રીતે ન વિચારશો માત્ર તમારા મનને સ્થિર થવા દો.

તમે હળવાશ અનુભવો અને ધીરે ધીરે ભારે શક્તિવાળા ક્ષેત્રમાંથી બહાર આવો. પાંચ મિનિટને અંતે તમારી આંખો ધીમેથી ખોલો.

## ૨. વિપશ્યના

વિપશ્યનાનો અર્થ છે સત્યનો તબક્કાવાર આવિર્ભાવ કરવો. તમે વિપશ્યના ત્રણ રીતે કરી શકો છો; તમારા શરીર, તમારી ક્રિયાઓ, તમારા મન અને તમારા હૃદયની ઊંડી જાગૃતતા.

સમયગાળો : ગમે તે સમયે, ગમે ત્યાં.

તમે જ્યારે ચાલો છો, તમે જ્યારે તમારા હાથને દબાવો છો, તમે જ્યારે હસો છો, તે બધું જ તમે સજાગપણે કરો. તમે તે પૂર્ણ રીતે જાણો કે તે તમે જ છો જે તે ક્રિયા કરે છે. જાગ્રત રહો. એક પણ ક્ષણ કે ગતિ અચેત અવસ્થામાં પસાર થવી ન જોઈએ. તમારા શરીરમાં એક પણ ક્રિયા તમારી જાગ્રત અવસ્થા વિના થવી જોઈએ નહિ.

તમારા શરીરની જેમ જ તમે તમારા હૃદય અને મનને જોતા રહો. દરેક હૃદયમાં લાગણી  પ્રત્યે જાગ્રત બનો. તમારા મનમાંથી અંદર-બહાર પસાર થતા દરેક વિચાર પ્રત્યે જાગ્રત બનો. તમે કોઈ પ્રકારનો અભિપ્રાય બાંધશો નહિ, કોઈ મૂલ્યાંકન કરશો નહિ. માત્ર સાક્ષી બની રહો.

### તમારા શ્વાસોચ્છ્વાસને નીરખતા રહો

સમયગાળો : કોઈ પણ સમયે, ક્યાંય પણ

દરેક શ્વાસ કે ઉચ્છ્વાસ સાથે તમારા પેટને અંદર-બહાર કે ઉપર-નીચે થતું અનુભવો. નાભિ જે જીવનશક્તિનું ઉદ્‌ગમસ્થાન તે પેટનો જ એક ભાગ છે. તેથી તમે જો નાભિ પ્રત્યે ધ્યાન આપો છો તો તમે તમારા શરીરમાં વહેતી રહેતી જીવનશક્તિ પ્રતિ જાગૃત બનશો. તમે પેટ બાબતે જેટલા વધારે જાગ્રત બનો છો તો તેટલા તમારા હૃદય અને મનને શાંત બનેલાં અનુભવશો.

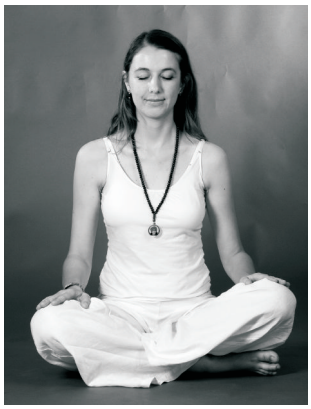
### નાક દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશતા તમારા શ્વાસને નીરખતા રહો.

સમયગાળો : કોઈ પણ સમયે, ક્યાંય પણ.

તમારા નાકમાં ઠંડી હવા છે તે પ્રત્યે સજાગ બનો. શ્વાસો શ્વાસની અવન જવનની પ્રક્રિયા જે આરામથી થઇ રહી છે તે અનુભવો.

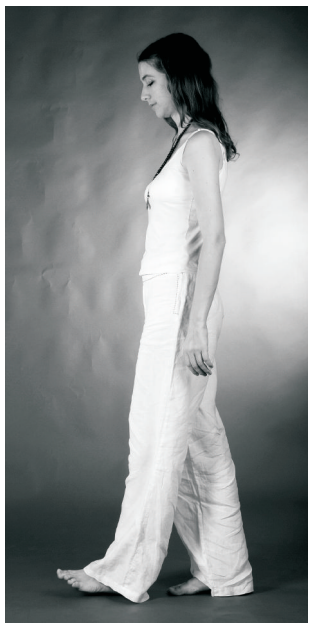
વિપશ્યના બેઠા બેઠા અને ચાલતા ચાલતા એમ બન્ને રીતે થઈ શકે છે.

## બેઠા બેઠા



કુલ સમયગાળો : ૬૦ મિનિટ

આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો, તમારી કરોડરજ્જૂ સીધી રાખો, મુખને આગળની બાજુ સીધું રાખો. તમારી આંખોને બંધ રાખો અને શ્વાસની ક્રિયા સામાન્ય રાખો સ્થિતિ બદલ્યા વિના સ્થિર બેસો.



શ્વાસોશ્વાસ સાથે થતી તમારા પેટની ઉંચા-નીચા થવાની ક્રિયાને જુઓ. શ્વાસ ઉપર એકાગ્રતા ના કરશો, પરંતુ તેને શાંતિથી જોતા રહો. તમને જો કોઈ બીજા વિચારો, લાગણીઓ કે શારીરિક સંવેદન થતાં લાગે તો તેમને થવા દો. તેમને પણ ક્ષણભર માટે સાક્ષીભાવે જોતા રહો અને પછી શ્વાસને નીરખવાની, ક્રિયામાં પાછા ફરો. આ ક્રિયા છે નીરખવાની જે મહત્ત્વની છે, નહિ કે તમે શું જોઈ રહ્યા છો. તમે દરેક વસ્તુના સાક્ષી બની રહો.

આ ક્રિયા ૪૫ મિનિટ સુધી કરો અને બાકીની ૧૫ મિનિટ આરામ કરો.

## ચાલતાં ચાલતાં

કુલ સમયગાળો : ૩૦ મિનિટ.

અહીં તમારી સજાગતા પૂર્ણ રીતે જમીનને અડકતા તમારા પગ પર રહે છે.

તમે લગભગ પંદર ડગલાં વર્તુળાકારે અથવા સીધી લાઇનમાં ચાલી શકો છો, તમે આગળ કે પાછળ જઈ શકો છો. તમે આ પ્રકારનું ધ્યાન તમારા મકાનમાં એક રૂમમાંથી બીજા રૂમમાં જતાં જતાં પણ સામાન્ય રીતે કરી શકો છો, અથવા તો તમારા ઘરના બાગમાં પણ કરી શકો છો.

આમ કરતાં તમારી આંખો નીચી અને જમીન પર કેન્દ્રિત થયેલી હોવી જોઈએ, તમારા પગ પર. જેવી રીતે બેસવાના ધ્યાનમાં તમારા પેટને નીરખો છો. અહીં તમે જુઓ અને જાગ્રત રહો કે તમારો દરેક પગ જમીનના સંપર્કમાં રહે છે. જો બીજા વિચારો અને સંવેદનાઓ આવવા લાગે તો તેમને આવવા દો. આમાંની કોઈ વસ્તુને ખલેલ કે દખલ તરીકે જોવાની નથી, તમે જ્યારે સંવેદના કે વિચારોને સાક્ષીભાવે જોવાનું પૂરું કરો છો, તમે પાછા ફરી તમારા પગ પર નજર કરો.

આ ક્રિયા ૨૦ મિનિટ સુધી કરો અને બાકીની ૧૦ મિનિટ આરામ કરો.

## શક્તિશાળી તત્કાલ (Instant) ધ્યાન

### ૧. જરાક થોભો!

**આ ખૂબ જ શક્તિશાળી પદ્ધતિ છે જે તમારી જાગ્રતતા ને બળપૂર્વક અત્યારની વર્તમાન ક્ષણમાં લાવી શકે.**



સમયગાળો : કોઇ પણ સમયે, ક્યાંય પણ

જરાક થોભો ! આ પદ્ધતિ પ્રબુદ્ધ ગુરુ જ્યોર્જ ગુર્જીફે વ્યાપક રીતે ઉપયોગમાં લીધી હતી.

તમને કશુંક કરવાનો જેવો આવેગ આવે કે થોભો. તમારી લુચ્ચાઈ પણ એક વધારાનો આવેગ જ છે. તે તમારું અસ્તિત્વ જાળવવા માટેનો એક વધારાનો આવેગ છે. તમે હંમેશા વિચારો છો કે જો તમે તમારા બચાવ અંગે લુચ્ચા રહેશો અને સતત સચેત રહેશો, તો જ તમે તમારું અસ્તિત્વ ટકાવી શકશો, હવે તે લુચ્ચાઈને વિલંબિત કરી દો. તમે માત્ર નિર્દોષ જ બનો અને બીજામાં વિશ્વાસ રાખતા થાઓ.

બીજું પગલું છે, તમને જ્યારે પણ ભૂખ, ક્રોધ, તરસ કે છીંક અથવા બીજા કોઈ કામના આવેગ આવે તો તે જ્યારે પણ આવવાની તૈયારી હોય અથવા તમે, તરત કોઈ કામ કરવાના હોય તો જરાક થોભો. તમે ''ક્રિયાશીલ'' અવકાશ થંભાવી દઇ શૂન્યસ્થિતિમાં આવો.

### ૨. તમે અરીસા દ્વારા તમારી જાત પ્રતિ નજર કરો

**સતત રીતે તમારામાં શક્તિસંચાર કરો અને તમારી જાતને ફરીથી સુદ્રઢ (સ્વસ્થ, સબળ) બનાવો.**

સમયગાળો : ૧૦ મિનિટ

પૂરા કદના અરીસા સામે ઊભા રહો અને તમારી જાત પ્રત્યે નજર કરો બહારથી તમે જ વિષય છો અને અરીસામાંનું પ્રતિબિંબ તમારા ધ્યાન માટેનો પદાર્થ છે. તમે અનુભવશો કે તમારી શક્તિ પદાર્થ તરફ વહે છે. તમે જોનારા છો અને તમારું પ્રતિબિંબ એ જોવાતી વસ્તુ છે.

**જીવન મુક્તિ એ સર્વોત્કૃષ્ટ ધ્યાન પ્રયુક્તિ છે**

હવે કલ્પો કે આ રોલ ઉલટાવાયો. તમે કલ્પના કરો કે તમારું પ્રતિબિંબ તમારા તરફ જુએ છે. આ વસ્તુ પહેલાં તો ભયજનક જણાશે. તમે તમારા પ્રતિબિંબ બાબતે એ રીતે વિચારવા ટેવાયેલા નથી જેમ કે કોઈ વ્યક્તિ તમારું નિરીક્ષણ કરે.

આવા પ્રકારની લાગણી તમને વિચિત્ર લાગે અને ભયજનક પણ લાગે તેમ છતાં તે ચાલુ રાખો. થોડી ક્ષણોમાં જ તમને એક ખૂબ મોટો ફેરફાર અનુભવાશે. તમે અનુભવશો કે શક્તિનો પ્રવાહ તમારા પ્રતિબિંબ તરફથી તમારી તરફ વહે છે. તમે હવે આ સર્કીટને બંધ કરી છે. શક્તિની સર્કીટને બંધ કરવાથી તમે એટલું ચોક્કસ કર્યું છે કે શક્તિ વેડફાતી નથી, તે તો તમારા તરફ પાછી વહે છે. તમે તમારી પોતાની શક્તિને તમારા પોતા માટે ઉપયોગમાં લો છો.

આ પદ્ધતિનો અભ્યાસ થોડા દિવસો સુધી ચાલુ રાખો અને તમે એક ચોક્કસ ફેરફારનો અનુભવ કરશો. તમે વધુ શક્તિવાન, વધારે કેન્દ્રિત, વધારે શાંત તમારી પોતાની જાત સાથે તેમજ અન્યો સાથે થયેલા અનુભવશો.

તમે અભ્યાસ આખો દિવસ કરી શકો છો, તે પણ માત્ર અરીસા સાથે જ નહિ અને નહિ કે તમારા પોતાના પ્રતિબિંબ સાથે. તમે કશી પણ વસ્તુ સાથે પ્રયત્ન કરી શકો છો, કે કોઈ વ્યક્તિ સાથે પણ પ્રયત્ન કરી શકો છો, તમારા ધ્યાનને તેના પર કેન્દ્રિત કરવા માટે. તમે જ્યારે તમારી શક્તિ બીજી વસ્તુ કે વ્યક્તિને આપી છે તો કલ્પના કરો કે તે શક્તિ તમને પરત આપે છે. તમે અનુભવશો કે શક્તિ તમારા તરફ પાછી વહી રહી છે, તમને પુનઃ ચેતનવંતા બનાવે છે, તમને ફરી શક્તિવાન બનાવે છે! તમે આનો કમ્પ્યૂટર પર પણ પ્રયત્ન કરી શકો છો જેની સાથે તમે આખો દિવસ કામ કરતા હો છો.

## ૩. શરીરના અવયવોને હળવા કરવા



**ત્વરિત હળવાશ પામવા માટેની અત્યંત ઝડપી પદ્ધતિઓમાંની આ એક છે.**

સમયગાળો : ઓછામાં ઓછી બે મિનિટ અથવા શક્ય તેટલો લાંબો સમય રાખી શકાય.

જો ખાનગી જગ્યા ઉપલબ્ધ થાય તો આ પદ્ધતિને જમીન પર સૂઈને કરો, નહિ તો, તમે શક્ય તેટલા તમારી જાતને આરામદાયક બનાવી શકો છો.

તમારી આંખો બંધ કરો. એક લાંબો અને ઊંડો શ્વાસ લો. તમે તમારા શ્વાસને પકડી રાખવાના છો, તેથી શક્ય તેટલો ઊંડો શ્વાસ લો.

તમારા શ્વાસને અંદર જ રોકી રાખો, તમારા શરીરના અવયવોને મૂઠ્ઠી વાળીને ખેંચવાનું એક પછી એક શરૂ કરો. તમારા પગથી શરૂઆત કરો, પછી એડી, પછી તમે ઉપર જાઓ અને પગની પિંડી સુધી જાઓ, પછી તમારા ઘૂંટણ, પછી તમારા નીચેના તળિયા. તમે જેમ ઉપર તરફ આગળ વધો છો, તમે અગાઉ શરીરના જે ભાગને તમે મૂઠ્ઠી વાળીને ખેંચ્યો છે તેને ઢીલો કરશો નહીં.

હવે તમે કમરના ભાગ સુધી જાઓ અને પાછળ આવો. તમારી પીઠ પરના બધા જ મણકાને ખેંચો. તમારા હાથને ખેંચો, તેમાં શરૂઆત કરો તમારી આંગળીઓથી અને ત્યાંથી ઉપર હાથના ઉપરના ભાગે આવેલા ગોટલા સુધી જાઓ. તમારા ખભાના બાજુના ભાગને ખેંચો, તથા તમારા ગળાને અને બોચીના સ્નાયુઓને પણ ખેંચો. ખાસ કરી ને તમારી બોચીના સ્નાયુઓમાં વધારે ખેંચાણ આપી રાખો.



તમારા ચહેરા તરફ આગળ વધો. તમે જાણતા હશો તે કરતાં પણ વધારે સ્નાયુઓ તમારા ચહેરામાં રહેલા છે. તમારા મુખમાંના સ્નાયુઓને ખેંચો, નસકોરાં, આંખો, કપાળ અને ગાલના સ્નાયુઓને પણ ખેંચો. તમારી બંધ આંખની પાંપણોને મરડીને નીચોવો. તમારા દાંતોને જકડીને પકડી રાખો. તમારા આખા ચહેરાને એક કડક દડાની જેમ વાળીને વળ આપો. તે સમય દરમ્યાન યાદ રાખો કે તે સમય દરમ્યાન તમારે તમારા શરીરના બીજા ભાગોને ઢીલા રાખવાના નથી.

આવી ખેંચાણવાળી સ્થિતિમાં તમે જેટલો લાંબો સમય રહી શકો તેટલો રહો. જ્યારે તમે તમારા શ્વાસને હવે વધારે રોકી શકશો નહિ તેમ લાગે તો એક મોટા ઘસારામાં તેને બહાર કાઢી લો, અને તેની સાથે જ તમારું શરીર અત્યંત હળવાશની સ્થિતિ અનુભવશે.

આવી શારિરીક અને માનસિક હળવાશની સ્થિતિમાં એકાદ મિનિટ રહો. આ પદ્ધતિ શરીર અને મન એમ બન્નેને હળવાં બનાવે છે અને તમને માત્ર બે મિનિટમાં જ તાજગીપૂર્ણ બનાવે છે. જો સમયની અનુકૂળતા હોય તો આ પ્રક્રિયાને ત્રણ વખત ફરીથી કરો.

## ૪. ઇન્દ્રિયાતીત ધ્યાન ધરો

**અ-મનનો આનંદ અનુભવો.**

સમયગાળો : ૧૦ મિનિટ.

**જીવન મુક્તિ એ સર્વોત્કૃષ્ટ ધ્યાન પ્રયુક્તિ છે**



જે ક્ષણે તમે કોઈ વસ્તુ સમજો છો, જે સમયે તમે તે બાબતે વિચાર કરી શકો છો, તે ક્ષણે તે ભૂતકાળ બની જાય છે.

દાખલા તરીકે, શરૂઆતમાં, તમને જ્યારે કહેવામાં આવ્યું કે તમારા વિચારોથી પર જે છે તે વિશે થોડો વિચાર કરો, તો તમે આખા સૂર્યમંડળનો વિચાર કદાચ કરશો. પરંતુ જે ક્ષણે તમે સમગ્ર સૂર્યમંડળ વિશે વિચાર કરશો. તમે તેને એક વધારાના વિચારમાં તો મૂકી જ દીધો છે! તો હવે તેને પડતો મૂકો. પછી તે ઉપરાંતનો વિચાર કરો. તમે કદાચ તારામંડળ (ગેલેક્ષી) વિશે વિચાર કરો, જે સૂર્યમંડળ ઉપરાંત અવકાશમાં સ્થિત છે. તમે જ્યારે ગેલેક્ષી બાબતે વિચાર કરી શકો છો તો તે વિચારને પડતો મૂકો. ગેલેક્ષીથી ઉપર જાઓ. જ્યારે તમે તમારા મનને સતતપણે વિકસિત કરો છો, ઉપર ને ઉપર જવા માટે તો તમે વર્તમાનની ક્ષણમાં રહેશો.

સમજો, જે ક્ષણે તમે કોઈ વસ્તુને સમજમાં ઉતારી શકો છો અને તે વિશે વિચાર કરો છો, તમે તેને ભૂતકાળમાં તો રાખી જ દીધું છે, તમારી પોતાની વિચારસ્થિતિમાં ત્યાં તમારું મન વિકાસ પામે છે (ખીલે છે). તેથી જ આગળ ને આગળ વિચારતા રહો તમે પોતે જે કંઈ વિચારી શકો છો તે ઉપરાંત. તમે જે કંઈ વિચારી શકતા નથી તે બાબતે પણ વિચાર કરો છો તો તેને પડતો મૂકો. તમારું મન દરેક વસ્તુ સમજમાં ઉતારવા હંમેશ પ્રયત્નશીલ રહેશે અને તેને પોતાના ભંડાર (સ્ટોર)માં રાખશે, જેથી તે તેને ધીમે ધીમે ખાયા કરે અને વાગોળ્યા કરે, એક બળદની જેમ ! તેથી જ વસ્તુઓ જેને તમે તમારી સમજમાં ઉતારી દીધી છે એકવાર તો તેને ફરી મનમાં લાવશો નહિ તેમને સતત પડતી મૂકતા રહો.

તમે જે કંઈ વિચારો છો તે તમારા જીવનમાં છેવટનું છે, તો તેને પડતું મૂકો અને તમારી વિચારશક્તિને કંઈક મોટી વસ્તુ વિશે વિચારવા માટે વિકસિત બનાવો. પછી ફરીથી તમારું મન આપમેળે જ બીજી કોઈ વસ્તુને સમજી લેશે. પરંતુ, તમારા મનને એ વિચાર પકડવા ન દેશો, તેને પણ પડતો મૂકો. સતત રીતે તમારું મન કહેશે, ''જો હું દરેક ક્ષણે કંઈક પડતું મૂકું છું તો પછી મારી સાથે શું થશે? આનો અંત ક્યાં થશે?''

આવા અંત બાબતે ચિંતા (પરવા) ન કરશો. તમારું મન માત્ર કોઈ વસ્તુને સમજમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને તે પણ આવો પ્રશ્ન પૂછીને તમારું મન તમને કહે છે કે આ પરિણામ સાબિત કરો. તે પણ સાધનાની શરૂઆત કરતાં પહેલા જ. તમે તે થવા દેશો નહીં. અહીં જ તમારી છેતરામણી થાય છે. સતત દરેક હદ, દરેક વિચારને પડતો મૂકતા રહો, અને આગળ ઉપરવટ જવા માટે તમારા મનને વિસ્તૃત બનાવતા રહો.

તમે સાચા ગુરુ સાચા વિશ્વ કે સાચા ઈશ્વરનું ધ્યાન ધરો. તમે કદાચ વિચારશો કે તમે ઈશ્વરી તત્ત્વનો સાર સમજ્યા છો. પરંતુ તે ક્યારેય થતું નથી. કારણ કે, તમારું મન સાચા ઈશ્વરને તો ક્યારેય સમજી શકવાનું નથી ! જો તમારું મન ઈશ્વરને સમજી શકે છે તો તેનો અર્થ એ થયો કે તમારું મન ઈશ્વર કરતાં વધારે મહાન છે. તો તમે જે સમજ્યા છો તે ઈશ્વર

નથી, તે માત્ર ઈશ્વર વિશેનો વિચાર માત્ર જ છે. તે વિચાર પડતો મૂકો અને ફરી વાર પ્રયત્ન કરો. તેના કરતાં પણ કશુંક વધારે મોટા વિશે સમજવાનો પ્રયત્ન કરો.

સતત છેવટના સત્યને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો. સમજો, જ્યારે તમારા મનમાંથી કોઈ એક વિચાર ફેંકો છો, તો તમે માત્ર તે વિચાર જ ફેંકતા નથી, પરંતુ તમે તમારા મનના હાડકાંના માળખાના એક ભાગને પણ પકડી લો છો અને તેને ફેંકી દો છો. દરેક વખતે તમે તમારા મનમાંથી કોઈ વિચારોને પકડી લો છો અને તેમને બહાર ફેંકી દો છો. તે વખતે માત્ર વિચારો જ બહાર ફેંકી દેવાતા નથી, પરંતુ તમારા મનના હાડકાંઓના માળખાનો એક ભાગ પણ ફેંકી દો છો તેથી તમે ફેંકતા જ રહો અને ફેંકતા જ રહો, છેવટે હકિકત વિનાનું માળખું બાકી રહેશે ! અચાનક તમે જુઓ છો કે તમારું સમગ્ર મન બહાર ફેંકાઇ ગયું છે! તમે અનુભવશો અ-મનનો દૈવી આનંદ.

## અવાજ

### ૧. અવાજના ઝંઝાવાતનું કેન્દ્ર

**તમારી અંદર રહેલા કેન્દ્રને શોધી કાઢો જ્યાંથી બધા અવાજો ઉત્પન્ન થાય છે અને આજુબાજુ બધે જ ફેલાય છે.**

સમયગાળો : ૨૧ મિનિટ

આપણે હંમેશા અવાજોના ઝંઝાવાતમાં રહીએ છીએ. અવાજો આપણી આસપાસ સતત ફરતા જ રહે છે, જે આપણી ઉપર તૂટ્યા કરે છે અને આપણને ગળી જતા હોય છે. પરંતુ આ અવાજના ઝંઝાવાતના કેન્દ્રસ્થાને મૌન છે (શાંતિ છે) જે આપણે સાંભળ્યું નથી. આ ધ્યાન આપણને આ કેન્દ્રીય મૌન પ્રતિ જાગ્રત બનાવે છે.

કોઈ એક જગ્યાએ બેસી જાઓ. જેટલી ઘોંઘાટવાળી જગ્યા હશે એટલું સારું રહેશે ! તમે એવું સ્થાન શોધો જ્યાં સતત અવાજ થતા હોય. તે કુદરતી અવાજ પણ હોઈ શકે, જેમકે પાણીનો ઘસમસતો પ્રવાહ અથવા પાણીનો ધોધ અથવા દરિયાકિનારે અથડાતા દરિયાનાં મોજાં અથવા તો તે રેલ્વે સ્ટેશન કે બજારનું સ્થળ પણ હોઈ શકે.

તમે શાંતિથી બેસો. તમારા તરફ દરેક દિશામાંથી આવતા અવાજો વહેતા અવાજો સાથે તમારી જાતને આ અવાજોના કેન્દ્રસ્થાને રહેલા મૌનમાં અનુભવો. તમે કેન્દ્રસ્થાને છો, અને અવાજો તમારા તરફ વહેતા આવે છે.

તમે જે કેન્દ્ર સ્થાને છો ત્યાં સ્પષ્ટ રીતે અનુભવો કે કોઈ અવાજ નથી ! કેન્દ્રસ્થાને તો પૂર્ણ શાંતિ છે જો કેન્દ્રસ્થાને અવાજો હોત તો તમે બહાર થતા અવાજોને સાંભળી શકતા નથી. અવાજો તમારામાં પ્રવેશે છે, તમારી અંદર આરપાર જાય છે, પરંતુ કેન્દ્રબિંદુએ તે અવાજો અટકી જાય છે.

તમારી અંદર એક એવું બિંદુ છે જ્યાં બધા જ અવાજો રોકાઈ જાય છે આ બિંદુથી જ દરેક અવાજ સાંભળી શકાય છે. તમે તે બિંદુ શોધવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમે જ્યારે તેને શોધો છો, અચાનક તમારી જાગ્રતતા બાહ્ય જગતથી અંતર્મુખ બને છે. તમે એવા કેન્દ્ર સ્થાને હશો

જ્યાં માત્ર મૌન જ હશે, એવું બિંદુ જ્યાં કોઈ અવાજ પ્રવેશી શકતો નથી. તે બિંદુ જ તમારું કેન્દ્ર છે.

એક વખત જો તમે મૌન સાંભળ્યું તો તમે કોઈ અવાજથી ક્યારેય ખલેલ પામશો નહી. તમને કોઈ અવાજ સ્પર્શી શકતો નથી.

આપણે હંમેશા વિચારીએ છીએ કે આપણે અવાજો આપણા કાનોથી સાંભળીએ છીએ. આ પદ્ધતિથી તમે એ વાત શોધો છો કે અવાજો તમારા કાનોમાં સંભળાતા નથી, નહિ કે તમારા મસ્તકમાં. અવાજોને હંમેશા નાભિના ભાગેથી (પેટથી) જ સાંભળવામાં આવે છે અને ત્યાં જ છે અવાજોનું કેન્દ્રબિન્દુ.

તમે આ પદ્ધતિને ગીતો સાથે અજમાવી શકો નહિ. કારણ કે ગીતોનો તમારા માટે કોઈ અર્થ હોઈ શકે છે. અને તમે અર્થ પર જ તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો. તેથી જરૂર છે માત્ર અવાજની જ.

## મનોદર્શન

### ૧. પ્રકાશનું કમળ કિરણ

**બુદ્ધિ, શક્તિ અને પ્રબુદ્ધત્વ તમારામાં જાગ્રત થવા દો.**

સમયગાળો : ૨૧ મિનિટ.

માનસિક રીતે તમારી કરોડરજ્જુ ને આંતરિક રીતે તપાસો. જેથી તમે તેને આ ધ્યાનમાં સરળતાથી જોઈ શકશો.

કેન્દ્રસ્થાને કરોડરજ્જુની સાથે સાથે પાતળા દોરા જેવો શક્તિનો પ્રવાહ વહે છે, અને તેને જ આપણે ''સુષુમણા નાડી'' કહીએ છીએ. તેને નીરખો એથી આપણે ''સુષુમણા નાડી''ને સરળતાથી જોઈ શકીયે. તે કરોડરજ્જુના નીચેના તળિયેથી લઈને મસ્તકના ઉપરના ભાગ સુધી જાય છે, અને તેમ કરતાં તે સાત શક્તિકેન્દ્રોમાંથી દરેકની આરપાર ભેદતી જાય છે આ શક્તિકેન્દ્રોને ''ચક્રો'' કહેવાય છે. ''ઇડા નાડી'' એ બીજા પાતળા દોરા જેવી વસ્તુ છે જે સુષુમણા નાડીની ડાબી બાજુએ ચાલુ થઇ ડાબી બાજુ જ પુરી થાય છે. અને પિંગળા નાડી જે ત્રીજી પાતળા દોરા જેવી વસ્તુ છે જે સુષુમણા નાડીની જમણી તરફ ચાલું થઇ જમણી તરફ જ પૂરી થાય છે. ઇડા અને પિંગળા બન્ને સુષુમણા નાડીની આજુબાજુ ગોળ વિંટાતી દરેક શક્તિકેન્દ્રે એકબીજાને છેદે છે અને ત્રણે બે આંખોની ભમરો વચ્ચે એક બીજાને મળે છે.

જ્યારે તમારી શક્તિ તમારી બુદ્ધિ શોષી લે છે અને તમારી ''ઇડા નાડી'' કાર્યરત બને છે અને તમારી શરીરરચનાની સૂક્ષ્મ શક્તિ ઉપર તરફ ગતિ કરે છે. જ્યારે તમારી શક્તિને કામકેન્દ્ર (Sex centre) દ્વારા શોષવામાં આવે છે ત્યારે ''પિંગળા નાડી'' કાર્યરત બને છે અને તમારી શક્તિ નીચે તરફ ગતિ કરે છે. તમારામાં જ્યારે પ્રબુદ્ધાવસ્થા કાર્યરત બને છે ત્યારે મધ્યમાં આવેલી ''સુષુમણા નાડી'' કાર્યરત બને છે, અને તમારી પ્રજ્ઞા જાગ્રત થાય છે!

તમારા સઘળા બૌદ્ધિક વિચારો તમારી શક્તિને ઉપરની તરફ શોષી લે છે. તમારા સઘળા આનંદ પ્રમોદના વિચારો તમારી શક્તિને નીચલી તરફ શોષી લે છે. હવે તમે તમારી શક્તિને સુષુમણા નામની કેન્દ્રમાં રહેલી નાડીમાં મૂકવાના છો. જેથી તમારી પ્રબુદ્ધાવસ્થા કે પ્રજ્ઞા જાગ્રત થાય છે.

તમે સીધા બેસો અને તમારી આંખ બંધ કરો.

તમારી કરોડરજ્જુને સીધી રાખો. તમારી કરોડરજ્જુને જાણે કમળની દાંડી હોય તેમ નીરખો, તમારી કરોડરજ્જુના મૂળ ભાગેથી એક નાની દાંડી નીકળે છે અને ઉપર મસ્તકના ઉપરના ભાગ એટલે કે ''શિરસ્થ''ના (કમળ આકારના) ભાગ સુધી પહોંચે છે. કરોડરજ્જુના વચ્ચેના ભાગે પ્રકાશનો પાતળો દોરો તમે નીહાળો, જે કરોડરજ્જુના મૂળ ભાગથી તમારા મસ્તકના ઉપરના ભાગ સુધી સતત ગતિ કરતો રહે છે.

તમારા ધ્યાનને પ્રકાશના આ દોર પર રાખો. તમે માત્ર તમારા મૂળભાગથી મસ્તકના શિરસ્થભાગ સુધી સુષુમ્ણા નાડીમાં વહેતી જુઓ. તમારી પૂરી જાગ્રતતાને તમારી સુષુમ્ણા નાડી પર કેન્દ્રિત કરો.

આ પદ્ધતિને છેવટે ૨૧ મિનિટ સુધી દસ દિવસ સુધી અજમાવો. દસ-અગિયાર દિવસોમાં તો તમે અનુભવશો કે તમારામાં બુદ્ધિ, શક્તિ, પ્રકાશ (પ્રબુદ્ધાવસ્થા) અને જાગ્રતતા પેદા થાય છે.

## ૨. આકાશી સંપર્ક

### તમારી ચેતનાને વ્યાપક બનાવો. અને તમારી લાગણીઓ ઉપર વિજય મેળવો.

સમયગાળો : ૨૧ મિનિટ

તમે એવું નીરખો કે તમારું શરીર પ્રકાશનો એક મોટો પૂંજ છે. લાગણીના બધા તમારા સંબંધોને નીરખો, એવા બધા જ સંબંધો જે પ્રેમના હોય અને પ્રેમ વિનાના પણ હોય, જે તમારા પ્રકાશમય શરીર, જેને ''ઇથેરીક બોડી'' કહે છે તેના ભાગ રૂપે હોય છે. કોઈ એક વ્યક્તિ છે જે તમારી સાથે લાગણીભીના સંબંધોથી જોડાયેલી હોય છે, કહો કે તે બીજા દેશમાં છે, જો તેમ હોય તો તમે એવું મનોદર્શન કરો કે તમારું શરીર ખૂબ મોટું છે. જે તે દેશ સુધી વિસ્તરેલું છે, અને તમારા પ્રકાશરૂપ શરીરમાં તે વ્યક્તિ (કે વ્યક્તિઓ) પણ સમાવિષ્ટ છે!

તમારા બધા જ લાગણીના સંપર્કો, તિરસ્કારપૂર્ણ હોય કે પ્રેમપૂર્ણ તમારા પ્રકાશમય શરીરની અંદર રહેવા દો. બીજું કે, પ્રકાશમય શરીરના મનોદર્શન સાથે કેન્દ્રમાં તમારી જાગ્રતતાના કેન્દ્રનો ઉમેરો કરો.

આ મનોદર્શનની ક્રિયા દસ દિવસ સુધી કરતા રહો.

# દૈવી શક્તિનો સ્પર્શ

- નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચાર વિધિ(Healing) - તમે પણ ઉપચાર કરી શકો
- જીવનમુક્ત ગુરુના સ્પર્શની અનુભૂતિ કરો

# નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચાર વિધિ (Healing) - તમે પણ ઉપચાર કરી શકો

## નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચાર પદ્ધતિ

નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચાર પદ્ધતિ મને મારા પૂર્ણ આત્મ સાક્ષાત્કારની  સાથે મળેલી બક્ષિશ છે, હું તમને વહેચું છું. એ કોઇ પ્રકારના ધ્યાનનો કાર્યક્રમ નથી. એ તો ગુરુ તમને જે આપે એ એક પુનિત દીક્ષા છે. આ દીક્ષા તમને અસ્તિત્વની ઉર્જાની સાથે લયમાં મૂકે છે અને એ તમને ઉપચાર શકિત બક્ષે છે.

## ઉપચાર વિધિ એટલે શું?

પ્રબુદ્ધ ગુરુ ગૌતમ બુદ્ધ આ શબ્દ, 'ઉપચાર' શબ્દની સરસ વ્યાખ્યા આપે છે. એમનું કહેવું છે કે આ ઉપચાર વિધિ એ કોઇકને તેનું સ્વાસ્થ્ય પાછું મેળવવા માટે મદદ કરીને તેના પ્રત્યેની કરુણા અને કાળજી વ્યકત કરવાની એક રીત છે.

આ ઉપચાર પદ્ધતિ એ બીજું કંઇ નથી પણ વ્યક્તિને એની શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક તંદુરસ્તીમાં સહાયક થવું એ છે.

## સ્વાસ્થ્ય

સ્વાસ્થ્ય એટલે રોગની અનુપસ્થિતિ એટલું જ નથી. એમાં જીવનની સરળતા છે, જીવન કલ્યાણકારી હોવાનો ભાવ છે.આપણે માત્ર માણસ નથી જેમને બીમાર પડવું અને પછી સાજા થવું એ જ જીવન છે. આપણે તો પરમાનંદનું મૂર્ત સ્વરૂપ છીએ. આપણું સર્જન એટલા માટે થયું છે કે આપણે હંમેશા અસ્તિત્વના અલૌકિક અને પરમ આનંદિત સ્તર પર જીવીએ. સારા સ્વાસ્થ્યની એ જ વ્યાખ્યા છે.

## ચક્રો અને ઉપચાર વિજ્ઞાન

યોગવિદ્યાના જન્મદાતા પ્રજ્ઞાપુરૂષ પાતંજલિના મતાનુસાર આપણી કાયામાં સાત પ્રમુખ ચક્રો અથવા સૂક્ષ્મ ઊર્જા કેન્દ્ર હોય છે.

આ સાત ઊર્જા કેન્દ્રોની અસર આપણી શારીરિક માનસિક અને અસ્તિત્વલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ પર પડે છે. એ આપણી અંદર રહેલ આધ્યાત્મિક સ્તરમાં સમાવિષ્ટ છે અને આપણી કાયામાંની સાત પ્રમુખ ગ્રન્થિઓ સાથે

સંકળાએલ છે. તે (ઉર્જા કેન્દ્રો) જે તે શારીરિક ગ્રન્થિઓની પ્રવૃત્તિઓ પર પણ બહુ પ્રભાવશાળી અસર કરે છે.

જ્યારે આપણાં ચક્રો પર કોઇ વિપરીત અસર પડે છે ત્યારે આપણી અંદર રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જો શરીર અને મન, બેઉ એકબીજા પ્રતિ સરળ-સ્વાભાવિક ભાવે રહે, ત્યારે એ સરળતા જ આપણામાં કલ્યાણકારી સહજતા પેદા કરે છે. જો મન અને કાયા બે એક બીજા સાથે સરળ સહજતામાં નથી હોતા તો આપણને અસ્વસ્થતા લાગે છે જેને આપણે રોગ (dis-ease) કહીએ છીએ અને ચક્રોની સ્થિતિ આ ચેન (સરળતા) કે બેચેની અભિવ્યક્ત કરે છે.

## કાયાનું સંચાલન મન દ્વારા

કાયા એ હાર્ડવેર સમાન છે અને મન સોફ્ટવેર સમાન. આપણે હાર્ડવેરને વ્યવસ્થિત કરવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ, જ્યારે ખરેખર તો સોફ્ટવેર છે જે સમસ્યાઓ પેદા કરે છે. સોફ્ટવેર બગડેલું (Corrupted) છે એટલે એ સતત હાર્ડવેરને શરીરને ખોટી સૂચનાઓ આપતું રહે છે. એ સમજી લો કે આપણું માનસિક બંધારણ અસ્વસ્થતા (Disease) અને મન અને કાયા વચ્ચેની અસંતુલનનું મૂળ કારણ છે.

## નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચાર વિધિ એટલે શું ?

નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચાર એટલે બ્રહ્માંડની (વૈશ્વિક) દ્વારા ઉપચાર. આપણે વિવિધ રૂપમાં જે શક્તિને ઓળખીએ છીએ, જેમ કે, વિદ્યુત શક્તિ, એના કરતાં વૈશ્વિક શક્તિ સાવ જુદી છે. વિદ્યુત શક્તિને એનું પોતાનું બૌદ્ધિક તત્ત્વ નથી હોતું. તમે જો વિદ્યુત સોકેટમાં વીજળીનો ગોળો (બલ્બ) મૂકો તો એમાંથી વિદ્યુત પ્રવાહ પસાર થશે અને એ ગોળો પ્રકાશ પાથરશે. જો તમે એ સોકેટમાં આંગળી નાંખશો તો એ જ વિદ્યુત પ્રવાહ વહેશે, પરંતુ તમને વીજળીનો આંચકો લાગશે. વીજળીમાં સ્વ-બુદ્ધિ નથી હોતી કે પ્રવાહ રૂપે વહેવાના સમયે એ નક્કી કરી શકે કે શું કરવું. પણ વૈશ્વિક શક્તિ એ શુદ્ધ સમજશક્તિ (Intelligence) છે.

જો કે વૈશ્વિક શક્તિની તુલના કેટલીક વખત વિદ્યુત પ્રવાહ સાથે કરવામાં આવે છે, પણ એ સાવ જુદી છે. એ કદી કશું ખોટું નથી કરી શકતી. કારણ કે એને એની પોતાની સ્વતંત્ર સમજણ છે.

## કોણ શક્તિ લઇ શકે? જેનું મન અને હૃદય ખુલ્લુ છે

કોણ શક્તિ લઇ શકે? કોઇ પણ વ્યક્તિ જેને એની જરૂરત છે એ શક્તિ મેળવી શકે છે. એમાં કોઇ બંધન નથી. કેટલાક સંકેત છે જેના આધારે વ્યક્તિ સહેલાઇથી શક્તિ મેળવી શકે છે. જે પોતાના તર્કનો ઉપયોગ કરીને આ શક્તિ સંબંધી પ્રશ્નો ઊભા કરે છે તેમના કરતા, જેમના મન અને હૃદય ખુલ્લા છે એ વધારે સહેલાઇથી અને ત્વરિત રીતે શક્તિ મેળવે છે.

આ વિભાવના કે ખ્યાલ સમજવાનો પ્રયાસ કરો અને પૂર્ણ નિખાલસતા અને નિષ્ઠાથી એને અપનાવો એ પૂરતુ છે. બસ હિમ્મતે અને ખુલ્લાપણાથી આનો પ્રયોગ કરો. પ્રયોગ કરતા પહેલા કોઇ પણ પ્રકારની અનુભૂતિની સાબિતી માંગ્યા વિના તમારા વિચારો, સમજ શક્તિ, લાગણીઓ અને આત્માને સુગ્રંથિત કરી આ વિભાવના કે ખ્યાલ (Concept)ને અપનાવો.

## નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચારની દીક્ષા

નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચારની દીક્ષાને આત્મજ્ઞાન સાથે સીધો સંબંધ છે. એ તો સમસ્ત પ્રક્રિયાની આડઅસર કે આડપેદાશ છે. મુખ્ય અસર કે પ્રભાવ એ છે કે જ્યારે તમે એક ઉપચારક તરીકે સેવા આપો છો ત્યારે હકીકતમાં તો તમે તમારા અસ્તિત્વના ગહનતમ ઊંડાણને સ્પર્શો છો, એના સંપર્કમાં આવો છો.

નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચારક માટેની દીક્ષા દ્વારા ગુરુ (Master) મહારાજ આનંદ ગંધ ચક્રની ઊર્જાનું પ્રાપ્તિ દ્વાર ખોલી આપે છે.

## આનંદ ગંધ ચક્ર

આનંદ ગંધ ચક્ર એ આપણી અંદર રહેલ એક એવું ઊર્જા કેન્દ્ર છે જેમાં આપણાં સાત ચક્ર, આપણાં સાત સૂક્ષ્મ ઉર્જા શરીર, અને પાંચ કોષ બધા પડી ભાગે છે, વિલિન થાય છે. એ આપણી સમસ્ત ઊર્જાનું ઉદ્‌ગમસ્થાન છે અને એનું સીધું અનુસંધાન વિશ્વવ્યાપક વૈશ્વિક શક્તિ સાથે છે. આનંદ ગંધ ભૌતિક કાયામાં સમાવિષ્ટ નથી, એનું તો આધ્યાત્મિક મહત્વ છે.

જ્યારે આત્મિક ચેતના ધરાવતી વ્યક્તિ કોઇ ઉપચારકને દીક્ષા આપે છે, ત્યારે એ આનંદ ગંધ ચક્રનું પ્રવેશ દ્વાર ખોલી આપે છે, જેથી કરીને દરેક ક્ષણે દૈવી શક્તિની પહોંચવામાં રહેવાય છે. જ્યારે તમે આનંદ ગંધમાં રહો છો, ત્યારે તમે આત્મજ્ઞાની કે જીવનમુક્ત હો છો. કારણકે તમે વૈશ્વિક શક્તિ સાથે એકાકાર થઇ જાઓ છો.

ગુરુ (માસ્ટર) આનંદ ગંધમાં સ્થિત હોય છે. જ્યારે આપણે આનંદ ગંધમાં હોઇએ છીએ, ત્યારે એ જ ઊર્જા સ્રોત સાથે આપણે અનુબંધ બંધાય છે. માટે ઉપચારક સંરક્ષક શક્તિ એક નવીન જીવન અર્પવાની, નવીન ઊર્જા અર્પવાની અને રોગનો ઉપચાર કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

**જ્યારે તમે એક ઉપચારક તરીકે સેવા આપો છો ત્યારે હકીકતમાં તો તમે તમારા અસ્તિત્વના ગહનતમ ઊંડાણને સ્પર્શો છો**

## આનંદ ગંધ ધ્યાનના કેટલાક લાભ

જ્યારે પ્રતિદિન તમે આનંદ ગંધચક્રનું સતત ધ્યાન ધરો છો ત્યારે બાહ્ય જગતનું કંઈ પણ તમારા આંતર જગતને ખળભળાવી નથી શક્તું. જો તમારી આજુબાજુ બધું જ નિષ્ફળ થઇ રહ્યું હોય, તો પણ તમે સ્થિર અને મજબૂત હશો. તમે બહુ જલ્દી એ કક્ષાએ પહોંચી જશો જ્યાં આ ધ્યાન જ તમારા અસ્તિત્વની એક સ્વાભાવિક સ્થિતિ બની રહેશે. તમે કાયમ માટે આનંદ ગંધમાં જ રહેશો.

આ ધ્યાન તમને આપે છે

### સત્‌: પ્રત્યેક વસ્તુમાં સ્પષ્ટતા

તમે દરેક વસ્તુને તટસ્થતાપૂર્વક જોશો; તમને દરેક બાબત સ્પષ્ટ દેખાશે. કારણકે હવે ન તો તમને લાલચ કે ન ભય સંચાલિત કરશે.

### ચિતઃ ચેતના

જે કંઇ તમે કરશો એ ઉત્સાહપૂર્વક કરશો. તમારી કાયાના દરેક છિદ્ર, દરેક કોષમાંથી ઊર્જા અને ઉત્સાહ પ્રસરશે. સહેજ પણ થાક્યા કે કંટાળ્યા વિના તમે એક પછી એક નિર્ણયાત્મક પગલું માંડતા જશો. બીજી

**નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચારક માટેની દીક્ષા દ્વારા માસ્ટર આનંદ ગંધ ચક્રની ઊર્જાનું દ્વાર ખોલી આપે છે.**

મહત્ત્વપૂર્ણ વાત એ છે કે છેક સુધી એ જ ઉત્સાહ અને એ જ બૌદ્ધિક સમજ જળવાઇ રહેશે.

**આનંદઃ અકારણ આનંદ**

બાહ્ય વિશ્વમાં કંઇ પણ બને, પરંતુ તમે સદા આનંદિત રહેશો.

સતત આનંદ ગંધમાં રહેવાના કારણે તમારું શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુચારુ જળવાઇ રહેશે. તથા સાથે સાથે બાહ્ય વિશ્વમાં જે કંઈ ઘટે એને સંતુલિત મનોભાવપૂર્વક નિરખવા અને સ્વીકારવાનું સમતોલપણું જળવાશે.

નિત્ય આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણ એ બમણી લાભદાયી ટેકનીક છે. ઉપચારક તરીકે તમને એમાંથી પરમાનંદ થશે જ, પણ જે વ્યક્તિને ઉપચાર મેળવે છે તેને સ્વાસ્થ્ય મળશે. માટે જ આ એક સર્વોત્કૃષ્ટ ટેકનીક છે.

## નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચારના લાભ

(૧) કેન્સર, દમ, હર્નીયા, ડાયાબીટીસ, સાઇનસનો સોજો, મૂત્રપિંડમાં બગાડ, હાઇ બ્લડ પ્રેશર, ચર્મરોગ, અનિદ્રા, આધાસીસી, એલર્જી વગેરે શારીરિક રોગો મટવા.

(૨) માનસિક સમસ્યાઓ, જેવી કે, ચિંતા અને હતાશા, ખોટી ભીતિ (Phobia) વગેરેમાં રાહત.

(૩) શારીરિક ઇજાઓ, જેવી કે, દાઝવું, દુઃખાવો, સતત રહેતી વેદના વગેરેનું ત્વરિત મટવું.

(૪) વાંઝિયાપણું વગેરે સ્ત્રી રોગોના ઉકેલ.

## સેવાઓ

નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચાર સેવા વિશ્વમાં વિસ્તરિત ઉપચાર સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્રો દ્વારા નિઃશુલ્ક વિતરિત કરવામાં આવે છે. તથા એવા નિઃશુલ્ક ઉપચાર કેમ્પ પણ નિયમિત રાખવામાં આવે છે. વૈશ્વિક શક્તિ દ્વારા ઉપચારની આ વિશિષ્ટ સેવા એ ઉપચારક માટે એક ધ્યાનની પ્રક્રિયા છે. અને આ શક્તિ લેનાર માટે એક ઉપચાર છે. અને એની કોઇ આડઅસર થતી નથી એથી બધી રીતે સલામત છે.

## પરિશિષ્ટ

### નિત્યાનંદા, ધ્યાન અને ઉપચાર પ્રક્રિયા વિશે વૈજ્ઞાનિક સંશોધન

પરમહંસ નિત્યાનંદજીના મગજમાં ધ્યાનસ્થાવસ્થા દરમ્યાન શું ચાલે છે એ જાણવા માટે આધુનિક ઉપકરણો દ્વારા સંશોધનાત્મક વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા. ધ્યેય એ સમજવાનું અને રહસ્યોદ્‌ઘાટન કરવાનું હતું કે પ્રબુદ્ધ હસ્તિઓમાં દેખાતી રહસ્યમયતા છે શું ? જીમથોર્પ રીહેબીલીટેશન સેન્ટર ન્યુરોસાયકોલોજી ડીપાર્ટમેન્ટ તથા પીઇટી સેન્ટર ઓફ ઓકલાહોમા,અમેરીકાના અનુભવી દાકતરો, મનોવૈજ્ઞાનિકો તથા સંશોધકોએ આ સંશોધન કર્યું.

**PET SCAN દ્વારા અધ્યયન**

પોઝીટ્રોન એમીશન ટોમોગ્રાફી (પીઇટી) દ્વિવસના કોઇ પણ સમયે મગજના ક્રિયાશીલ ભાગનું સ્કેન કરે છે.

નિત્યાનંદ પર થયેલ પીઇટી નિરીક્ષણમાં જોવા મળ્યું કે ધ્યાનના પ્રાથમિક તબક્કાઓમાં પણ મગજના અગ્રભાગમાં થતી ક્રિયાઓ નોંધપાત્ર રીતે વધી ગએલી હતી. એક આમ આદમીના મગજમાં કોઇ પણ સ્થિતિમાં થતી ક્રિયાઓ કરતાં આ ક્રિયાઓનું સ્તર અનેકગણું વધુ હતું. મગજનો અગ્રભાગ બૌદ્ધિકતા, ધ્યાનમગ્નતા, નિર્ણયાત્મકતા અને સમજદારી કે ડહાપણ સાથે સંલગ્ન છે.

નિત્યાનંદ જ્યારે ગહન ધ્યાનસ્થાવસ્થામાં હતા ત્યારે એમણે સ્વામીજીના મગજનું અધ્યયન કર્યું. ત્યારે બે વધારે નોંધપાત્ર વસ્તુઓ જાણવા મળી. એક, એમના મગજનો એક પ્રમુખ હિસ્સો નેવું ટકા જેટલો નિષ્ક્રિય થઇ ગયો હતો, અને બીજું, એમના મગજના અગ્રભાગનો નીચલો હિસ્સો વિશેષ પ્રકાશમય થઇ ઊઠ્યો હતો. જેને રહસ્યમય 'ત્રીજું નેત્ર' કહેવામાં આવે છે, એને અનુરૂપ આ ભાગ છે.

### QEEG દ્વારા અભ્યાસ

ક્વોનટીટેટીવ ઇલેક્ટ્રો એન્સેફેલોગ્રાફી અથવા (QEEG)ક્યુઇઇજી મગજમાંની વિદ્યુતકીય નકશી (Patterns)નું માપ આંકે છે. એને સામાન્ય રીતે 'બ્રેઇન વેવ્સ' આમાં જુદી જુદી બેન્ડવીડ્થના બ્રેઇન વેવ્ઝ હોય છે અને દરેકની ફ્રેક્વન્સી (આવર્તન) અલગ અલગ હોય છે. અને દરેક એક જુદી મનઃસ્થિતિ સાથે સંકલિત રહે છે. દાખલા તરીકે, બીટા(Beta) બ્રેઇનવેવ્સ નાનાં અને ઝડપી હોય છે તથા એ એક જાગૃત અને ચપળ મનઃસ્થિતિ સાથે સંકળાએલ રહે છે. આલ્ફા(Alpha) બ્રેઇનવેવ્સ થોડાં ધીમા અને પ્રમાણમાં મોટાં હોય છે. અને એ સામાન્ય રીતે સુખચેનભરી માનસિકતા સાથે સંકળાએલ હોય છે. થેટા (Theta) વેવ્સ એક એવી સ્થિતિ દર્શાવે છે જેમાં જાગૃતતા નિદ્રાની સમીપ કહી શકાય. એ એક એવી સ્થિતિ છે જ્યારે શાંતિ અને સ્વસ્થતા રહે છે. અને કોઇ સક્રિય વિચારો હોતા નથી.

**ઉપચારક તરીકે તમને એમાંથી પરમાનંદ થશે જ, અને જે વ્યક્તિને ઉપચાર મેળવે છે તેને સ્વાસ્થ્ય મળશે.**

નિત્યાનંદના ક્યુઇઇજીથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે પોતાનાં બ્રેઇનવેવ્સ પર એમનું સંપૂર્ણ નિયંત્રણ છે. જ્યારે એ ગહન ધ્યાનાવસ્થામાં હોય છે, ત્યારે એમનું મગજ બહુ સહેલાઇથી એક સ્થિતિમાંથી બીજી સ્થિતિમાં પરિવર્તિત થઇ શકે છે.

### નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચાર પ્રક્રિયા

સંશોધનાર્થ જે નિરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું એ નિત્યાનંદના મગજના બ્રેઇન વેવ્સનો એમના હૃદયમાં થતાં સ્પંદનની વધઘટનો (HRV) અને ત્વચાના વિદ્યુત વાહકતાના સ્તરનો (SCL) નો સંશોધનાત્મક અભ્યાસ જ્યારે નિત્યાનંદ કોઇ અન્ય વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક ઉપચારની શક્તિ આપતા હોય ત્યારે કરવામાં આવ્યો. આ જુદા જુદા અભ્યાસમાંથી એ ફલિત થયું કે ઊર્જાપ્રસાર એ સ્તરની સંવેદના ઉત્પન્ન કરતો હતો કે જે નિત્યાનંદની આંતરિક સંવેદના સાથે અનુકંપાશીલ હતી. અને આથી એમ પણ નિર્દિષ્ટ થતું હતું કે પેલા અન્ય માણસના હૃદયસ્પંદનનો લય આ ગાળા દરમ્યાન નિત્યાનંદના લય સાથે સુસંવાદી હતો.

# જીવન મુક્ત ગુરુના સ્પર્શની અનુભૂતિ કરો

## આનંદ દર્શન

આનંદ દર્શન એટલે એ સમય જ્યારે તમે માસ્ટરની ઊછળતી ઉર્જાની હાજરીમાં રહો છો તે. તમે એમની સમીપ જાઓ છો અને એ તમને તમારા આજ્ઞા ચક્ર પર સ્પર્શ કરે છે. એ  રીતે તમને ઊર્જા અને આત્મજ્ઞાન (Enlightenment)ની અનુભૂતિ આપે છે.

'દર્શન' શબ્દનો અર્થ છે, 'કંશુક દૈવી જોવું તે. આનંદ દર્શનનો અર્થ છે, 'પરમાનંદી નિરીક્ષણ', જ્યારે અસ્તિત્વદર્શી ઊર્જા એક એવા સ્વરૂપમાં પાંગરે છે જેને તમે કોરી આંખે જોઇ શકો અને તમારી ચેતના એ અસ્તિત્વની અનુભૂતિ પામે, જ્યારે તમારામાં એ જોઇને એક પરિવર્તન જાગે, ત્યારે એ આનંદ દર્શન કહેવાય છે. જે સ્વરૂપ તમે જુઓ છો એ પ્રબુદ્ધ જીવનમુકત ગુરુનું સ્વરૂપ છે જે સમય સમય પર આ ધરતી પર અવતરિત થાય છે.

કેટલાક લોકો પૂછે છે: 'શું ખરેખર કોઇ અસ્તિત્વદર્શી ઊર્જા છે?' હા, છે. પણ એ ખરેખર આપણી માનવીય બુદ્ધિથી પર છે. જ્યારે આપણે આપણી બૌદ્ધિક ક્ષમતાની સર્વોચ્ચ કક્ષાએ પહોંચીએ છીએ ત્યારે સમજાય છે કે કંઇક પેલે પાર છે જેને આપણી માનવીય બુદ્ધિ પામી નથી શકતી. ઘણા વૈજ્ઞાનિકો જે એમના જ્ઞાનના સર્વોચ્ચ શિખરે પહોંચ્યા છે એ જોઇ શક્યા કે હવે આગળ છે અનંત અસ્તિત્વદર્શી ઊર્જા જે તેમની માનવીય ક્ષમતાની પરે છે. સૂક્ષ્મ સંવેદનશીલતા ધરાવનાર આ ઊર્જાની ઉપસ્થિતિ અનુભવી શકે.

હંમેશાં એક એવો સમૂહ હોય છે જે કહેતો રહે છે કે સમસ્ત બ્રહ્માંડ એ અસ્તિત્વલક્ષી ઊર્જાની ક્રીડા છે. પણ, એક બીજો એવો સમૂહ હોય છે જે કહે છે કે આ સમસ્ત બ્રહ્માંડની ઉત્પત્તિ બીજું કંઇ નથી પણ એક આકસ્મિક ઘટના છે. ન તો કોઇ ઊર્જા કે ન કોઇ બૌદ્ધિક સર્જકતા એની પાછળ કાર્યરત છે. આ જે બીજો સમૂહ છે એ બહુ સહેલાઇથી એની ફિલસુફીનો ઉપયોગ ગમે તેટલાં વિનાશક શસ્ત્રો ઉત્પાદિત કરીને એમના દ્વારા વિશ્વ પર અને માનવજાત પર મોત વરસાવવા માટે કરી શકે છે. એમનામાં ઉછરતી એ વિચારધારા કે આ વિશ્વ અને એની સંરચના એક આકસ્મિક ઘટના માત્ર છે, એના કારણે વિશ્વ પ્રતિ કે એમાં બનતી કોઇ પણ બીના પ્રતિ સંવેદના જાગતી નથી. તેઓ એક સ્થૂળ સ્તર પર જીવે છે અને એ રીતે જ દરેક વસ્તુને જૂએ છે અને સમજે છે.

જો તમે પહેલા સમૂહની માન્યતા ધરાવતા હો તો તમે આપોઆપ એક સૂક્ષ્મ માનસિક સ્તરે રહી આ વિશ્વની દરેક વસ્તુને ગહન માનથી જોશો. પછી એ પથ્થર હોય, વૃક્ષ હોય કે છોડ હોય. તમારી અંદર ગૂઢ ભક્તિભાવ જાગશે. આપોઆપ તમારું જીવન એક સરળ પ્રવાહ રૂપે વહેવા લાગશે, જાણે અસ્તિત્વના ઉછળતા તરંગ પર તરતા હો. જેમ એક સાગરખેડૂ સાગરની લહેરો પર આસાનીથી તરતો જતો હોય એમ. એનું કારણ એ છે કે માનવી એવા સ્પષ્ટ નિષ્કર્ષ પર પહોંચી ચૂક્યો છે કે એક વિસ્તૃત પણ ગહન બૌદ્ધિક ક્ષમતા એના સમસ્ત ઘટનાક્રમનું સંચાલન કરે છે અને માટે એ એક એવી જીનવશૈલી સંકલિત કરી શક્યો છે જે વૈશ્વિક અસ્તિત્વ સાથે સુચારુ રૂપે એકાકાર થાય છે.

સમસ્ત અસ્તિત્વ જ એક જીવંત હસ્તિ છે. અને એ તમારી પ્રત્યેક ભાવના, તમારો પ્રત્યેક શબ્દોચ્ચાર અને દરેક પ્રાર્થના પ્રતિ ઉચિત પ્રતિભાવ દર્શાવે છે, હર પળ તમારી સચેતાવસ્થા તરફ એ વિશ્વસનીય પ્રતિભાવ આપે છે. તમે બરાબર જોઇ શકો, સાંભળી શકો અને સમજી શકો એ માટે એનો પ્રતિભાવ એવો હોય છે કે સમય સમય પર પ્રબુદ્ધ ગુરુ સ્વરૂપ ધારણ કરીને અવતરિત થાય છે. વિશ્વભરના લાખો લોકોની જીજ્ઞાસા અને પ્રાર્થનાઓ એક ભારે ખેંચાણ પેદા કરે છે જેને કારણે પ્રબુદ્ધ ગુરુઓ આ ધરતી પર અવતરે છે – કંઇક એ રીતે જે રીતે હવાના ઓછા દબાણવાળા ક્ષેત્ર તરફ વાતાવરણીય દબાણના કારણે ખેંચાઇને પવન જોશપૂર્વક ફૂંકાય છે.

ગુરુદર્શન એ તો અસ્તિત્વના સાગરમાં ઊઠતી એક વિશાળ લહેર સમાન છે. એ લહેર સાગરથી કદી છૂટી નથી પડતી, પણ સાથે સાથે પોતાને એક અતિ પ્રબળ ગતિશીલ ઊર્જા શક્તિ રૂપે અભિવ્યક્ત કરે છે. નદી પણ સાગરની સાથે જોડાયેલી છે, પણ સાગરની લહેરમાં જે પ્રબળ ગતિશીલ શક્તિ છે એ નદીના પ્રવાહમાં નથી. એ ચીલાચાલુ નિષ્ક્રિય ભાવે વહેતી રહે છે. આનંદ દર્શન એ પ્રબળ ક્રિયાશીલ સમુદ્રી લહેર બરાબર છે અને એ અસ્તિત્વલક્ષી આનંદના સાગરમાં ઊઠે છે. એ એક એવું મંથન ઉત્પન્ન કરે છે જે તમને મૂળતઃ બદલી નાંખી શકે છે.

હવે કલ્પના કરો કે સાગરની લહેરમાં રેતીનો એક કણ હોય. શું એમાં કોઇ અશુદ્ધિ હોઇ શકે? ના. એ પૂર્ણતઃ શુદ્ધ હશે, કારણ કે એ એક શક્તિશાળી સમુદ્રી લહેરની અંદર રહેલ છે. એ જ પ્રમાણે, જ્યારે તમે દર્શન માટે આવો છો, ત્યારે આંતર અને બાહ્ય બેઉ સ્તર પર ગુરુની અભિવ્યક્ત થઇ રહેલી પ્રબળ ક્રિયાશીલ શક્તિ દ્વારા સંપૂર્ણ શુદ્ધ થઇ જાઓ છો. દર્શન દરમ્યાન તમે અસ્તિત્વલક્ષી ઉર્જાના મૂળ સ્ત્રોતમાં રહો છો. સૂર્યના પ્રકાશમાં કમળ ખીલે છે. એ જ પ્રમાણે, ગુરુના સાનિધ્યમાં તમારી ચેતના પણ પાંગરે છે.

તમારે માત્ર એમાં સહૃદય સાથ દેવાનો છે. હકીકતમાં તમે એમાં સાથ નહિ દો તો પણ ઊર્જા તો તમારામાં પ્રસરશે. સમુદ્રી લહેરમાં રહેલ છીપ લહેરનો સાથ દે કે ન દે, લહેર તો એને પોતાની સાથે ઘસડી જશે જ. એ પ્રમાણે, તમે સાથ દો કે ન દો, ઊર્જા શક્તિ તો તમને આવરી લેશે અને જે કરવાનું છે એ કરશે. પણ જે લહેરનો સાથ દે છે એ એના પર નાચતો-કૂદતો લહેરની સાથે આનંદિત વહે જાય છે. હવે છીપ પૂર્ણતઃ વિશુદ્ધ છે અને અંતે તો એ લહેરમાં જ સમાઇ જાય છે. પણ જે છીપ લહેરને કહે છેઃ 'હું તારા પર આંખ મીચીને વિશ્વાસ શી રીતે મૂકી દઉં ?' એ થોડાક કાંકરા એકત્રિત કરીને પોતાની આજુબાજુ સુરક્ષા અર્થે એક નાની દીવાલ બાંધી લે છે. પણ, લહેરની અસીમ કરુણા છેવટે તો તેને પોતાનામાં સમાવી લે છે અને આનંદમય પ્રદેશમાં ઊંચકી જાય છે.

**જીવન મુક્ત ગુરુના સ્પર્શની અનુભૂતિ કરો**

જે વ્યક્તિ ખુશીખુશી પોતાને મોજા આગળ સમર્પિત કરી દે છે એનું પૂરું જીવન આનંદ દર્શન બની રહે છે, અને નહિ કે દર્શનની કોઇ એક પળ. સમજી લો કે તમારી ચેતનાની કોઇ પણ પળ જ્યારે અસ્તિત્વની આનંદિત અભિવ્યક્તિ જે માસ્ટરના રૂપમાં છે તેમના પ્રતિ વળેલી હોય છે, ત્યારે તમારે માટે આનંદ દર્શન ફલિત થાય છે. તમે દૈહિક સ્વરૂપમાં ગુરુની સમીપ રહો એ પણ જરૂરી નથી. જો તમે તમારી સભાનતા કે સજાગતા ઊર્જાની અભિવ્યક્તિ સાથે સંલગ્ન રાખો, તો તમારું સમસ્ત જીવન આનંદ દર્શન બની જાય છે. બીજી બાજુ, જે વ્યક્તિ આની સામે પ્રતિકાર કરે છે એ દૈવી ઊર્જા સાથે એકાકાર થવાનો અવસર ચૂકી જાય છે, પણ એ ય અંતે તો દૈવી ઊર્જામાં સમાય છે.

દર્શન દરમ્યાન ગુરુના વ્યક્તિત્ત્વમાંથી પ્રબળ ઉર્જા પ્રસરે છે. તમે આ ઉભરાતી ઊર્જાને કઇ રીતે આવકારો છો? બસ એક નિર્દોષ બાળકની જેમ આવો, તીવ્ર ઉત્સાહપૂર્વક પ્રાર્થનાની ભાવના સાથે દ્રવિત ભાવાત્મકતા સાથે. બસ, એટલું પૂરતું છે. પ્રાર્થનાની શક્તિને સમાજે જ નષ્ટ કરી છે. પ્રાર્થનામાં એ શક્તિ છે કે તમે જે બનવા માંગો છો, એમાં તમને પૂર્ણતઃ પરિવર્તિત કરી દે.

શું છે પ્રાર્થના ? જ્યારે તમે કોઇ સિદ્ધિ સુધી પહોંચવા માંગો છો, ત્યારે તમે તમારા પૂર્ણ મનોબળપૂર્વક તમારું બધું ધ્યાન, બધી એકાગ્રતા એ ધ્યેય પર કેન્દ્રિત કરો છો. આ તમારો સંકલ્પ છે. બહુ જલ્દી તમે એમ પણ મહસૂસ કરશો કે એ ધ્યેય સુધી પહોંચવા માટે તમને કોઇ વધુ ઊચ્ચ ઉર્જા શક્તિની મદદની જરૂરત છે. જ્યારે આ સમજ આવે છે ત્યારે તમારો સંકલ્પ એક પ્રાર્થના બની જાય છે. તમે એ પરમ શક્તિને પ્રાર્થના કરવા લાગો છો. 'હું કરી દેખાડીશ,' એ એક સંકલ્પ છે; પરંતુ,'જે મારાથી અનેકાનેક ઉચ્ચ સ્થાને છે એ પરમ શક્તિ મારા પર કૃપા દૃષ્ટિ કરે એની મને જરૂરત છે,' એ પ્રાર્થના છે. માટે, ગહન પ્રાર્થનામય મનોભાવ લઇને આવો.

જ્યારે પ્રબુદ્ધ ગુરુ સમક્ષ તમે તમારી લાગણીઓ વ્યકત કરો છો, ત્યારે એક પ્રક્ષેપક (પ્રોજેક્ટર) આગળ તમે સ્લાઇડ મૂકતા હો એની બરાબર છે. જે કંઇ સ્લાઇડમાં છે એ સામે પરદા પર એક વાસ્તવિકતા, રૂપે રજુ થાય છે. એ જ પ્રમાણે, તમારી કામનાઓ જે તમારા પોતાના ભલા માટે અને અન્યના ભલા માટે પરિપૂર્ણ થવી જરૂરી છે એ મૂર્ત થશે. જે કામનાઓ પૂર્ણ થવી જરૂરી નથી એ જલીને રાખ થઇ જશે. અને એની સાથે એ અપૂર્ણ ભાવનાઓ જેમને કારણે પેલી ઇચ્છાઓ પેદા થઇ એ પણ જલી જશે. કામનાઓ યા તો પરિપૂર્ણ થાય છે અથવા મનમાંથી તદ્દન વિસરાઇ જાય છે. ઇચ્છાનું બીજ યા તો પાંગરે યા સૂકાઇ જાય. પણ, બેઉ બાજુએ તમે એક પરિતૃપ્તિ તો અનુભવો જ.

એવી ઘણી કામનાઓ આપણે ઉછેરતા હોઇએ છીએ જે પૂર્ણ થવાની કોઇ જરૂરત નથી હોતી. ગુરુની પ્રબુદ્ધ ઊર્જા અહીં અનન્ય બૌદ્ધિક શક્તિ રૂપે કાર્ય કરે છે જેને લીધે આ પરિસ્થિતિનો નિકાલ આવે છે.

એક લઘુ કથા:

*એક થાકેલો યાત્રી એક વૃક્ષ નીચે સૂઇ રહ્યો. આ વૃક્ષ એક કલ્પવૃક્ષ હતું. જ્યારે એ આરામ કરી રહ્યો હતો ત્યારે એના મગજમાં વિચાર આવ્યો: 'જો અત્યારે થોડી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ ખાવા મળી જાય તો કેવું સારું રહે.' જે ઘડીએ એ વિચાર આવ્યો કે એક થાળી ભરીને સ્વાદિષ્ટ પકવાન એની સમક્ષ હાજર થઇ ગયાં. એના આનંદનો પાર ન્હોતો અને એ પેટ ભરીને જમ્યો.*

*જમ્યા પછીં એને ખ્યાલ આવ્યોઃ 'જો મને આરામ કરીં શકાય એવો સુંવાળો ખાટલો મળીં રહે તો ઘણું સારું.' એ વિચારનીં સાથે સાથે સુંવાળીં તળાઇવાળો એક પલંગ પણ એનીં સમક્ષ રજુ થઇ ગયો. એને આશ્ચર્ય થયું. એ પલંગ પર આરામથીં સૂઇ ગયો.*

*જેવું એનું મસ્તિષ્ક તકિયાને અડયું કે એને થયું અત્યારે જો કોઇ વીંઝણો નાખનાર હોય તો મીઠીં નીંદર આવે. પળભરમાં એક યુવતીં હાથમાં પંખા સાથે હાજર થઇ ગઇ અને પંખો નાંખવા માંડીં.*

*અચાનક પેલા માણસને એક એવો વિચાર આવ્યોઃ 'હું તો એક જંગલમાં છું. જો અહીં અત્યારે એક વાઘ આવીં જાય તો?' જે ઘડીએ એ વિચાર આવ્યો એ ઘડીએ એક વાઘ કૂદીં નીકળ્યો, મુસાફર પર ઝાટક્યો અને એને ફાડીં ખાધો.*

તમારી કામનાઓ પૂર્ણ કરતાં પહેલાં એમનું સ્પષ્ટિકરણ જરૂરી છે. જ્યારે તમે ગુરુ સમક્ષ તમારી કામનાઓ શબ્દોમાં વ્યક્ત કરો છો, ત્યારે એ કામનાઓ આપોઆપ સ્પષ્ટ થઇ જાય છે. માટે, આ કાર્યક્રમ 'કલ્પતરુ' દરમ્યાન તમને હું કહું છું કે તમારી કામનાઓ મારી આગળ શબ્દોમાં વ્યક્ત કરો. તમે એ વ્યક્ત કરશો એટલે તમે પોતે જોઇ શકશો કે કઇ કામનાઓ પૂર્ણ કરવી જરૂરી છે અને કઇ નથી. અભિવ્યક્ત ઊર્જાની આ બૌદ્ધિક શક્તિ છે.

'કલ્પતરુ દર્શન' તમારી અંદર એ બીજ રોપે છે. જેના દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છેઃ

શક્તિ – જેને બદલવી જરૂરી છે એ વસ્તુઓને બદલવાની શક્તિ.

બુદ્ધિ – જે કંઇ બદલી શકાય એમ નથી એને સ્વીકારવાની બુદ્ધિ.

યુક્તિ – એ સમજ કે કંઇ પણ ભલે બદલાય, અસ્તિત્વ પોતે અનંતકાળથી બદલાતું રહેતું એક સ્વપ્ન છે.

ભક્તિ – ગુરુની અપરિવર્તનશીલ અને સહાયક ઊર્જાશક્તિ પરત્વે પ્રબળ ભક્તિ

તમારા જીવનમાં આ ચાર અપનાવો એટલે જ મુક્તિ.

તમે જે કંઇ બદલી શકો છો એને બદલવામાં તમારી શક્તિને કાર્યરત કરો, અને આમાં એ સાદી વસ્તુઓનો પણ સમાવેશ થાય છે જેને તમે સહેલાઇથી બદલી શકો છો. એવું ના વિચારો કે અરે, હું તો માત્ર બે આદતો બલદી શકું છુ; પણ બીજી દશનું શું? જે કંઇ બદલી શકો એ બદલો. અને જે નથી બદલી શકતા એને સ્વીકારી લો. જ્યારે તમે તમારી શક્તિ અભિવ્યક્તિ કરો છો, ત્યારે બુદ્ધિ વિકસિત થવા માંડશે.

બૌદ્ધિક ક્ષમતા એ વાતમાં છે કે જે તમે બદલી નથી શકતા એ સ્વીકારી લો. પણ, જ્યાં સુધી તમે જે કંઇ બદલી શકો છો એ બદલવાની ક્ષમતા નહિ દર્શાવો, ત્યાં સુધી તમારામાં એ ક્ષમતા પણ નહિ જાગે કે જે તમે નથી બદલી શકતા એને સ્વીકારી લો. પહેલાં જે બદલી શકો છો એને બદલવાનો પ્રયાસ કરો. તો પછી તમે જોઇ શકશો કે તમારામાં જે બદલી નથી શકાતું એને સ્વીકારી લેવાની આશ્ચર્યજનક ક્ષમતા છે.

ત્રીજું બીજ છે સ્પષ્ટતા. ગમે તેટલો બદલાવ તમે લાવો, ગમે તે તમે બદલો, પણ એ હકીકત છે કે આ વિશ્વ

**જીવન મુક્ત ગુરુના સ્પર્શની અનુભૂતિ કરો**

પોતે એક સતત બદલાતી રહેતી વાસ્તવિકતા છે, એક બદલાતુ રહેતું સ્વપ્ન. આ એક એવું સ્વપ્ન છે જે વિના કારણ નિરંતર બદલાતુ રહે છે. એ કોઇ કારણ વિના કોઇ ઉદ્દેશ વગરનું છે. કારણ કે એ કોઇ ઉદ્દેશ વગરનું છે, માટે તમે એને એક અર્થ વગરની માંગલિક શક્તિ કહી શકો અથવા અર્થ વગરની એક અવ્યવસ્થા. જે કોઇ એમ માને છે કે આ અપ્રાયોજિત માંગલિક શક્તિ છે એ આસ્તિક છે. સંશોધક છે. જીજ્ઞાસુ છે. જે એમ માને છે કે આ અકારણ પેદા થએલ અવ્યવસ્થા છે એ ભૌતિકતાવાદી છે.

આ સમસ્ત અસ્તિત્વ યા તો એક ચમત્કાર લાગે યા એક શાપ. જો તમે એમ માનો કે આ એક અકારણ ઉદ્‌ભવેલ માંગલિકતા છે, તો એ એક ચમત્કાર છે, એક સતત ઘટિત થતો રહેતો ચમત્કાર છે. નહિતર એ એક શાપ છે.

દર્શન દરમ્યાન ઘણા લોકો દિવ્ય દર્શન પામે છે, સ્વાસ્થ્યપ્રદ અનુભૂતિ પામે છે, ઉત્કટ આધ્યાત્મિક અનુભૂતિ અને પરમાનંદની સીધી અનુભૂતિ પામે છે. એટલું જ નહિ, ઊર્જાની જે લહેર ઊઠે છે એને લીધે અચેત ભય, અપરાધ ભાવ અને કામનાઓ સપાટી પર ઊભરી આવે છે. કેટલાક માણસો એકદમ ચૂપ થઇ જાય છે. બીજાની આંખોમાં આસું ઊભરાઇ આવે છે. તમને આવું બધું કેમ થાય છે એ નથી સમજાતું. કારણકે આ અસરો ઉર્જાના મોજાને લીધે ગહનતમ અચેતાવસ્થામાંથી ફૂટી નીકળે છે. આ દર્શન સમય એ એક અનન્ય અવસર છે જે તમારી અંદર કોતરાઇ ગયેલ તમારી સ્મૃતિઓથી તમને મુક્ત કરાવે છે. છલકતી ઊર્જાના જોશથી ભૂતકાલીન ભાવનાઓને મૂળમાંથી ભૂંસી નાંખી શકાય છે.

દર્શન દરમ્યાન તમારું અસ્તિત્વ જાગૃત થાય છે અને અસ્તિત્વલક્ષી ઊર્જાનો સ્પર્શ માણે છે. મન જાણે થોડા સમય માટે અદશ્ય થઇ જાય છે. તમારી ચેતના પર દર્શનનું સમસ્ત દશ્ય એક ઊંડી છાપ મૂકી જાય છે.

હું એક બીજી વાત પણ કહેવા માંગું છું. અસ્તિત્વની ઊર્જા એ તમારા પિતાએ વારસામાં આપેલ સંપત્તિ બરાબર છે. એનો લાભ મેળવવાનું ચૂકશો નહિ. અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરો અને એક શિશુની જેમ એને માણો.

તમારા પોતાના બેંક ખાતામાંથી પૈસા ઉપાડવા માટે પણ તમારે ચેક પર સહી કરવી પડે છે. એ જ પ્રમાણે, અસ્તિત્વની ઊર્જા પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે નિષ્પાપ, ખુલ્લા થવું પડે.

યાદ રાખો, જે કાલુ માછલી (Ovster) પોતાનું મોં ખોલે છે અને વર્ષાના જળનું એક બુંદ ઝીલે છે એના પેટમાં જ મોતી પાકે છે. જ્યારે તમે ગુરુ સમક્ષ નિખાલસ ભાવે ખુલ્લા થાઓ છો, ત્યારે ગુરુના મુખે બોલાયેલો એક શબ્દ જ પર્યાપ્ત છે. એ વર્ષાના એ જળબિંદુ બરાબર છે જે કાળુ માછલીના પેટમાં મોતી રૂપે પાકે છે.

ગુરુનું સામીપ્ય તમારા પર અસર કરે એ માટે જે ઘટિત થતું હોય એને થવા દો. ન કોઇ તંગદિલી અનુભવો, ન એથી ક્રોધિત થાઓ, કે ન એનો વિરોધ કરો. કશાયની અપેક્ષા ન રાખો. જે કંઇ ઘટે એને ઘટવા દો. સમુદ્રી લહેર ઉપર સર્ફીંગ (Surfing) કરનારના નૃત્યની જેમ પરમ આનંદ માણો.

# આનંદમય અનુભવોની વાતો

## ■ આનંદમય અનુભવોની વાતો

# આનંદમય અનુભવોની વાતો

## ઉપચારના અનુભવો

### ઉપચાર

(૧) મને હેપેટાઇટીસનો રોગ થયો હતો. હેપેટાઇટીસ-બી ઉપરાંત સીરોસીસ (સૂત્રણ રોગ) જે પિત્તાશયની એક લાંબા સમયથી ચાલી આવતી બીમારી હતી અને જેનાથી, એમ મનાય છે કે, રોગમુક્ત નથી થઇ શકાતું, એમનાથી પીડાઇ રહ્યો હતો. બધા દાક્તરો-ચિકિત્સકો વગેરેએ આશા મૂકી દીધી હતી. છેલ્લાં છ વર્ષોથી હું માત્ર પ્રવાહી આહાર પર જીવી રહ્યો હતો. હું જાણતો હતો કે મૃત્યુ ધીરે ધીરે નજદીક આવી રહ્યું છે.

મારા એક મિત્રે સૂચવ્યા પ્રમાણે હું નિત્યાનંદ પાસે ગયો જે ત્યારે તામીલનાડુમાં ઇરોડ ગામમાં હતા. જે કોઇ એમની પાસે રોગ નિવારણ માટે આવતું એનો એ ઇલાજ કરતા. એમણે મને થોડી પવિત્ર ભસ્મ આપી અને કહ્યું કે હવે પછી ત્રણ દિવસ જે કંઇ ખાઓ-પીઓ એમાં આ મેળવો. મેં એમની સૂચના મૂજબ કર્યું અને ત્રીજે દિવસે મેં પોતે અનુભવ્યું કે મારું પેટ પીડા મુક્ત થઇ ગયું છે. છ વર્ષના લાંબા ગાળા પછી પહેલીવાર. એમણે સૂચવ્યા મુજબ ત્યાર બાદ તરત મેં પેટ ભરીને મસાલેદાર ભોજન પણ કર્યું: અને તે પણ છ વર્ષના ગાળા પછી પહેલી વાર. ત્યારથી હું તંદુરસ્ત અને પ્રફુલ્લિત જીવન જીવી રહ્યો છું. અને મારા એ માસ્ટરની સેવામાં સદા તત્પર રહું છું.

-શ્રી નિત્યસદાનંદ, નિત્યાનંદ સંસ્થાનના
વરિષ્ઠ સ્વામી
Email : (nithyaayya@yahoo.co.in)

(૨) મારું એવું નિદાન થયું હતું કે મને પોલીસાયીસ્ટીક ઓવારીઅન સીન્ડ્રોમ (ગર્ભાશયનો એક રોગ) ની તકલીફ છે જેને લીધે મને અંતઃસ્ત્રાવની ગંભીર સમસ્યા ઊભી થતી હતી. એ એક પરાધ્વનિ યંત્ર (અલ્ટ્રાસાઉન્ડ) દ્વારા પરખાયું હતું. એનું નિદાન એ આવેલું કે મારા અંડાશય (Ovary) પર મોટા કદના ફોલ્લા છવાઇ ગયા છે. શ્રી નિત્યાનંદના એક ધ્યાનના આધ્યાત્મિક કાર્યક્રમમાં હું હાજર રહી હતી. એ કાર્યક્રમ દરમ્યાન એમણે મને કહ્યું કે મને સારુ થઇ જશે. ત્યારે મેં એમને મારી સમસ્યા બાબત કશું જણાવ્યુ ન્હોતું છતાં.

એકાદ માસ પછી મે જાણ્યું કે મારું આશરે ત્રીસ પૌંડ વજન ઓછું થઇ ગયું હતું. મારું વજન આસરે બસો પૌંડ જેટલું હતું અને કાફી કસરત તથા ભોજન નિયંત્રણ પછી

પણ હું વજન ઘટાડી ન્હોતી શકી. અને ત્યારે મને એ પણ સમજાણું કે મારું વજન મારી લાગણીઓ સાથે કઇ રીતે સંકળાએલું હતું. મને એ પણ સમજ પડી કે કઇ રીતે એક વ્યસન કોઇ ક્ષતિપૂર્તિ મેળવવા માટેનો પ્રયાસ હોય છે. એક બાહ્ય સાધન દ્વારા આપણે એ માટે પ્રયાસ કરીએ છીએ, પણ કદી એ ક્ષતિથી મુક્ત થઇ નથી શકતા. એકાદ વર્ષ પછી જ્યારે હું ફરી અલ્ટ્રાસાઉન્ડ નિદાન માટે ગઇ ત્યારે દાક્તરોને પણ આશ્ચર્ય થયું કે અંડાશય પરથી ફોલ્લા સદંતર નાબૂદ થઇ ગયા હતા.

–રોશિની નામ્બીઆર, ધ્યાન શિક્ષિકા,
ઓકલાહોમા, અમેરીકા.
Email : (roshininambiar@gmail.com)

(૩) જ્યારે મારાં કાકા-કાકી સીંગાપોર અમારે ત્યાં આવ્યાં હતાં ત્યારે એમણે એક ટૂંકી સફર મલેશિયાના તીઓમાન ટાપુઓમાં પણ કરેલી. પણ બેઉ જ્યારે ઘેર પાછા ફર્યા ત્યારે એમની હાલત ખરાબ હતી. સ્પષ્ટ હતું કે દરિયાઇ મુસાફરીનો અનુભવ એમને માટે અરુચિકર રહ્યો. સ્નોરકેલીંગ (આ રમતમાં વ્યક્તિ પાણીની અંદર તરે છે, એની પાસે એક ભૂંગળી હોય છે અને ભૂંગળીનું મોઢું પાણી ઉપર રહે છે જેથી તરનાર શ્વાસ લઇ શકે) દરમ્યાન એ બેઉ ડૂબતાં માંડ બચ્યાં. ઉપરાંત, આ રમત દરમ્યાન બંને સારા પ્રમાણમાં દરિયાનું ખારું પાણી પી ગયાં હતાં. પાછા ફર્યા પછી પણ એ જાણે સંપૂર્ણ આઘાતમાં હોય એવી એમની સ્થિતિ હતી. કાકાને તો હજુ ધ્રુજારી આવતી હતી અને ઘણો તાવ હતો.

મેં એમને સૂઇ જવા કહ્યું, વિશ્રામ કરવા કહ્યું, અને નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચાર (Healing) વિધિ કરવા માંડી. દશેક મિનિટ પછી કાકાને ગાઢ નીંદર આવી ગઇ. બીજી સવારે કાકા જાગ્યા ત્યારે પૂર્ણતઃ સ્વસ્થ હતા. જાણે કંઇ બન્યું જ ન હોય.

– મા નિત્યાનંદ અર્પણા, નિત્ય આધ્યાત્મિક
ઉપચારક, મલેશિયા
(nithya.arpanananda@gmail.com)

(૪) મારી એક અમેરીકન મિત્ર મને કહેતી હતી કે એ લાંબા વખતથી ખૂબ ચિંતા ગ્રસ્ત રહેતી હતી. અને વારંવાર એને ચિંતાના હુમલા આવતા હતા. એણે મને પૂછ્યું કે શું નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચારની અસર આવા મનોરોગ પર થાય ખરી. મેં એને સમજાવ્યું કે ઉપચાર શક્તિ કઇ રીતે એક શુદ્ધ પ્રબુદ્ધ શક્તિ છે અને એ શારીરિક-માનસિક બધાં સ્તર પર અસર કરે છે. મેં એને આશરે પંદર મિનિટ માટે ઉપચાર વિધિ આપી. એણે મને બીજે દિવસે ફોન કર્યો અને કહ્યું કે ત્યાર પછી એણે મનમાં ગહન શાંતિ અનુભવી અને એ રાતે ચાર લાંબાં વર્ષો પછી એ અનોખી શાંતિપૂર્વક સૂઇ રહી. હકીકતમાં, ચાર વર્ષ પહેલાં એના જીવનમાં ઘટેલ એક ગંભીર ગમખ્વાર ઘટના એની ચિંતાનું મુખ્ય કારણ હતું.

– પ્રેમેશ્વરી, નિત્ય આધ્યાત્મિક ઉપચારક,
મીશીગન, અમેરીકા.
(premeshwari.mayi@gmail.com)

(૫) હું એક વ્યાવસાયિક સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સક (ગાયનેકોલોજીસ્ટ) છું. મારા ઘણા દર્દીઓને પરમહંસ નિત્યાનંદના સ્પર્શ માત્રથી ચમત્કારિક અનુભવ થયા છે. તાજેતરમાં મારી પાસે એક એવી મહિલાનો કેસ આવેલો જે ક્ષય રોગથી પીડિત હતી. એના ગર્ભાશયની કોર સાવ પાતળી થઇ ગઇ હતી અને અંતઃગ્રન્થીઓ (એન્ડોમેટ્રીયમ)પર એની ખરાબ અસર પડી હતી. અમે જુદા જુદા પ્રકારની ઘણી સારવાર અજમાવી જોઇ, પણ એકે ય કારગત ન નીવડી. અમે એ મહિલા માટે પ્રતિનિયુક્ત (સરોગેટ) માતૃત્વનો વિચાર કરતાં હતાં, ત્યારે મેં સૂચવ્યું કે પરમહંસની આધ્યાત્મિક ઉપચાર

વિધિ અજમાવી જોઇએ. એ મહિલા સૂચવ્યા પ્રમાણે પરમહંસ પાસે ગઇ અને એમણે એને એક દૈવી બાળક પ્રાપ્ત કરવાનો આશીર્વાદ આપ્યો. એ ખરેખર એક તબીબી ચમત્કાર ગણાય કે મહિલા ત્યાર પછી ગર્ભ ધારણ કરી શકી અને એટલું જ નહિ, એને કોઇ પણ જાતની કઠિનાઇ વિના સામાન્ય રીતે પ્રસૂતિ થઇ.

- ડો. નિર્મલા, સ્ત્રી રોગ વિશેષજ્ઞ, પ્રગતિશીલ ગર્ભાધાન કેન્દ્ર, બેંગલોર.
Email : (nimmar@rediffmail.com)

## ધ્યાનના કાર્યક્રમ

(૧) એક બહુરાષ્ટ્રીય કંપનીના દફ્તરમાં હું એક અગ્રણી કર્મચારી ગણાતો હતો. હું અમારી વિવિધ કંપનીઓ અને કંપની જોડાણોનો કાર્યભાર સંભાળતો હતો, કરોડો ડોલરનો દેશી-વિદેશી વ્યવસાય મેં ઊભો કર્યો હતો, અને એવાં ઘણાં દિવાસ્વપ્ન હતાં જેમને સાકાર કરવામાં મારી ભૂમિકા હતી. અને છતાં, મને એવું ન્હોતું લાગતું કે હું પરિપૂર્ણ છું. પણ, પરમહંસ મારા જીવનમાં આવ્યા પછી હું પામી શક્યો છું કે બાહ્ય જગતમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવાની સાથે કઇ રીતે આતંર વિશ્વમાં પણ સફળતા હાંસલ કરવી.

- રામ એસ.રામ, વ્યવસાય પરામર્શદાતા, સીંગાપોર.
Email : (ramsram@gmail.com)

(૨) ફોર્ચ્યુન ૫૦૦માં જેની ગણના હતી એવી એક વૈશ્વિક આપૂર્તિ કરનાર શૃંખલાત્મક(Global supply chain) કંપનીનો હું ઉપાધ્યક્ષ હતો. આ પાંચ વર્ષ પહેલાની વાત છે. લગભગ બત્રીસ વર્ષની ઉંમરે દાક્તરી ચિકિત્સામાં એમ ફલિત થયું કે મને મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીસ) છે. મારા કુટુંબમાં માતૃપક્ષે અને પિતૃપક્ષે ડાયાબીટીસની લાંબી પરંપરા રહી છે. જ્યારે હું પરંમહંસને મળ્યો, ત્યારે મેં એમેને મારી સમસ્યા બાબત કહ્યું. મેં એમને વાત કરી ત્યારથી અત્યાર સુધીમાં આશરે સાડા ચાર વર્ષ પસાર થઇ ચૂક્યાં છે, પણ મારી રક્ત શર્કરાનું પ્રમાણ આજ સુધી એના સ્તર પર જળવાઇ રહ્યું છે. કોઇ પ્રકારના ભોજન પરહેજની જરૂરત વિના ન એ રોગનાં બીજા લક્ષણો દેખાયા છે.

પરમહંસની સાથે હું એમના અગ્રિમ ધ્યાનના કાર્યક્રમમાં ભાગ લેતો હતો. એમાં એક પદ્ધતિ એ હતી કે જે કારણો આપણને દૈવી આનંદનો લાભ લેતાં અવરોધ રૂપ બનતાં હતાં એમને શબ્દોમાં વ્યક્ત કરવાં. જે એવાં કારણ જણાતાં હતાં એ દરેક હાજર વ્યક્તિ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં રજુ કરતી રહી. જે ઘડીએ અમે આ પ્રકારની પ્રસ્તુતી કરતા એ ઘડીએ કારણ એની મેળે અદશ્ય થઇ જતું. હું તો માત્ર એટલું કહી શકું કે અ-ભૌતિક સ્તર પર કોઇ ગહન કીમિયો કાર્ય કરી રહ્યો હતો. એવું લાગતું હતું જાણે પરમહંસે એક અલૌકિક જવાલા ઉત્પન્ન કરી છે જેમાં અમારી અંદર ઘૂંધવાતા અવરોધો જેમને અમે શબ્દોમાં વ્યક્ત કર્યા એ જલીને રાખ થઇ ગયા. હું હવે એમ મહેસૂસ કરું છું જાણે મારી અંદર કોઇ લાગણીમય ચડાવ-ઉતાર રહ્યા નથી અને હું કોઇ પણ કાર્યક્ષેત્રમાં પૂર્ણ આનંદ અને એકાગ્રતા સાથે કાર્ય કરી શકું છું. હું તો એમ કહીશ કે એમણે મારી પર અનહદ પ્રેમ અને કરુણા વર્ષાવી છે અને અમે સૌ એક નવી જ હસ્તિ રૂપે ઊભરી આવ્યા છીએ.

- શ્રી નિત્ય સચ્ચિદાનંદ, આંતરરાષ્ટ્રીય નિર્દેશક અને નિત્યાનંદ કેન્દ્રના વરિષ્ટ સ્વામી, લોસ એન્જેલીસ, અમેરીકા.
(nithya.sachitananda@gmail.com)

(૩) વિશિષ્ટ પ્રયાસ કર્યા વિના સહજ સરળતાપૂર્વક કોઇ કામ થઇ જાય એવી શક્યતા તો મારા માનવામાં કદી આવી ન્હોતી. પણ પરમહંસના ધ્યાનસ્થાવસ્થા કાર્યક્રમ દ્વારા મને એ શીખવા મળ્યું કે કઇ રીતે આપણે જે કાર્ય ઉપાડ્યું છે એ કરવાનો આનંદ માણી શકાય અને આપોઆપ બહુ સરળતાપૂર્વક અને સર્જનાત્મક રીતે મને ધાર્યાં પરિણામ મળવા માંડ્યાં અને એની સાથે એ પ્રાપ્ત થયાનો સંતોષ પણ.

– અપૂર્વી શેઠ, માર્કેટીંગ ડાયરેક્ટર,
સીંગાપોર.
Email : (apurvi.sheth@diageo.com)

(૪) જ્યારથી નિત્યાનંદે મને પહેલી વખત સ્પર્શ કર્યો, ત્યારથી મારી કાર્યશક્તિમાં તો આશ્ચર્યજનક વૃદ્ધિ થઇ જ, પણ મારા વ્યવસાયમાં પણ અનેક ગણી પ્રગતિ આવી. વ્યાવસાયિક નિર્ણયો લેવાની મારી જે ક્ષમતા હતી એ પણ જાણે એક જુદા આયામ પર આવી પહોંચી. ઉપરાંત, કૌટુંબિક વર્તુળમાં તથા બાહ્ય વર્તુળોમાં મારા સંબંધો ઘણા પરિપક્વ થતા ગયા. બેંગલોરના નિત્યાનંદ ગુરુકુળ આશ્રમમાં મારી પુત્રી છે અને હું એને એક બુદ્ધિશાળી, આત્મવિશ્વાસ ધરાવતી, અંતિમ વ્યક્તિ રૂપે ઊછરતી જોઇ શકું છું.

– ચરણપ્રિય, બિઝનેસમેન, પોન્ડીચેરી.
Email : (sri_charanapriya@yahoo.com)

# પરિશિષ્ટ

## પરમહંસ નિત્યાનંદા



પરમહંસ નિત્યાનંદા આપણી વચ્ચે હાલ વિદ્યમાન જીવન મુક્ત માસ્ટર છે. ધ્યાન અને આંતરિક પરમાનંદના વિશ્વવ્યાપી આંદોલન દ્વારા નિત્યાનંદા રોજીંદા તણાવ જેવી વ્યવહારૂ પરિસ્થિતિ અને જીવન મુક્તિ જેવી ગહન ખોજ માટેના ઉકેલો બતાવે છે.

નિત્યાનંદાએ નાની ઉંમરે જ ઘર છોડયું અને ભારતના ચારે ખૂણે યાત્રા સ્થળોમાં ફર્યા અને અનેક યોગીઓ અને તાંત્રિકોના સંપર્કમાં આવ્યા. ધ્યાન, યોગ, જ્ઞાન, ભક્તિ, તંત્ર અને બીજા પૂર્વના આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનો દ્વારા તેમને આત્મજ્ઞાન થયું. માનવીય સ્વભાવના હાર્દ અંગેની તેમની પ્રબુદ્ધ સુઝને આધારે નિત્યાનંદાએ સમગ્ર માનવ જાત માટે તેમનું મિશન નક્કી કર્યુ છે.

વૈદિક પરંપરામાં મૂળભૂત શ્રદ્ધા સાથે વિશ્વના બધા ધર્મોને અંતિમ સત્ય પામવાના માર્ગ તરીકે સ્વીકારતા નિત્યાનંદા વિશ્વભરમાંથી બધા સમાજ, સંસ્કૃતિ, ભાષા, ઉંમર અને જાતિના લોકોને આકર્ષે છે.

ભારતમાં બેંગ્લોર નજીક બીડદીમાં આવેલ નિત્યાનંદા ધ્યાનપીઠમ્ આશ્રમ, ૨૦૦૩માં શરૂઆત થઇ ત્યારથી જ, વિશ્વભરમાં શ્રધ્ધાળુઓ માટે આધ્યાત્મિક કેન્દ્ર બની ગયેલ છે. આ સંસ્થામાં અગણિત સેવાભાવિ પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યક્રમો થાય છે. વિશ્વભરમાં વ્યાપેલા આશ્રમો અને કેન્દ્રો, **Quantum spirituality** ના કાર્યક્રમો યોજે છે, જેમાં ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક વિશ્વ એકબીજામાં ભળીને પરમાનંદમય જીવન સર્જે છે.

આ સંસ્થા દ્વારા યોજાતા કાર્યક્રમોમાં ધ્યાન, યોગ, કોર્પોરેટ, લીડરશીપ પ્રોગ્રામ, નિત્યા સ્પીરીચ્યુઅ હીલીંગ પદ્ધતિ દ્વારા વિનામૂલ્યે શક્તિ હીલીંગ, યુવાનો માટે વિનામૂલ્યે શિક્ષણ, કલા અને સંસ્કૃતિને ઉત્તેજન, સત્સંગ, વિનામૂલ્યે સારવાર અને આંખના ઓપરેશન, વિશ્વરમાં આશ્રમોમાં સદાવ્રત. આશ્રમના ગુરૂકૂળ દ્વારા બાળકોને સર્વગ્રાહી શિક્ષણ, ભારતમાં આધ્યાત્મિક કેળવણીનો એક વર્ષીય નિવાસી કાર્યક્રમ વિ.નો સમાવેશ થાય છે. લોસ એન્જેલ, યુએસએ સ્થિત ''લાઇફ બ્લીસ ફાઉન્ડેશન'' દ્વારા નિત્યાનંદાના પ્રમાણિત શક્તિશાળી ઉપદેશો અને ધ્યાન પદ્ધતિઓનો ઉત્તર અમેરીકા, યુરોપ અને વિશ્વના બીજા ભાગોમાં પ્રસાર કરવામાં આવે છે.

નિત્યાનંદા કહે છે : વ્યક્તિગત ચેતના બ્રહ્માંડની ચેતનામાં વિલીન થાય છે ત્યારે દિવ્યાનંદ ખીલી ઉઠે છે તમે દિવ્યાનંદમાં જીવવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે તમારી આસપાસની માનવીય ચેતના આપોઆપ ઉપર ઉઠે છે. દિવ્યાનંદભર્યું જીવન વૈશ્વિક શાંતિ અને આંતરિક આનંદની ચાવી છે. દરેક વ્યક્તિએ માનવીય ચેતનાના રૂપાંતરની પ્રક્રિયા માટે પહેલ કરવી જોઇએ.

# કાર્યક્રમો અને શિબિરો

નિત્યાનંદા મિશન વિશ્વભરમાં લાખો લોકોને શરીર, મન અને આત્માના સ્તરે લાભ આપવા માટે વિશિષ્ટ મેડિટેશનના કાર્યક્રમ યોજે છે તેમાંના થોડા નીચે પ્રમાણે છે.

**આંતરીક ઉજાગરણ (Inner Awakening)**

આંતરિક ઉજાગરણ ઉત્કટ પરિવર્તનકારી 'માસ્ટર' કાર્યક્રમ છે. આ ૨૧-દિવસનું ઊર્જા ચક્ર છે. આમાં ભૌતિકમાંથી દિવ્યતા તરફ જવાનો એક માર્ગી કિમીયો છે. સાચા સાધક પર કામ કરી તેને પરમ તરફ દોરવા માટે માસ્ટર પૂર્ણ રીતે હાજર હોય છે. વધુમાં, ઉત્કટ ઊર્જા ક્ષેત્ર, બીડદી આશ્રમમાં ૨૧ દિવસ રહેવાનો જીવનભરનો લ્હાવો મળે છે.

નિત્યાનંદા કહે છે,

**Inner Awakening** કાર્યક્રમ દરેક વ્યક્તિમાં જીવન મુક્તિના દરેક પરિમાણને પેદા કરવા માટે પ્રયોજેલ છે.

મારો દરેક કાર્યક્રમ એક ભાગને, મારા એક પરિમાણને તમારામાં પેદા કરે છે.

લાઇફ બ્લીસ પ્રોગ્રામ લેવલ - ૧ (LBP-1) દાખલા તરીકે, 'આનંદ પૂર્ણ જીવન' એ એક ભાગને પેદા કરવા પ્રયોજ્યો છે. લાઇફ બ્લીસ પ્રોગામ લેવલ-૨ (NSP)- 'મૃત્યુ સુંદર રીતે અનુભવવું' એ ભાગને પેદા કરવા પ્રયોજ્યો છે. નિત્યયોગ એ બીજા એક ભાગ 'યોગી શરીર' માટે પ્રયોજ્યો છે. દરેક કાર્યક્રમ તમારામાં જીવનમુક્તિનો એક ભાગ પેદા કરવા બનાવ્યો છે.

એક પરિમાણનો અનુભવ થાય ત્યારે એક જાતનું દ્વાર મળે છે, એક પ્રેરણા, લાગણી વધારે ઉંડા ઉતરવાની, કમભાગ્યે જીવનમુક્તિમાં પ્રવેશવા અને જીવન મુક્તિમાં રહેવા માટે આ એક દ્વાર પુરતું નથી. એ તો માત્ર જીવનમુક્તિની ઝલક આપે છે.

**Inner Awakening** કાર્યક્રમ પૂર્ણ રીતે પ્રયોજેલો છે. એ નિત્યાનંદમ્ નિત્ય યોગ, વિ. બધા કાર્યક્રમોને ભેગા કરીએ એનાથી પણ કંઈક વધુ છે. જીવનમુક્તિના મારામાં છે તે બધાં પરિમાણો તમારામાં પેદા કરે છે.

સંપૂર્ણ વસ્તુ તમને એક સાથે મળે છે.

જીવન તમારામાં બ્રહ્માંડના નવા પરિમાણો લાવી રહ્યું છે એ સમજણ સાથે દરેક ક્ષણે જીવવું એજ જીવન મુક્તિ.

**લાઇફ બ્લીસ એન્જીનીયરીંગ**

પ્રબુદ્ધ ગુરુની હાજરીમાં રહેવાના ઉત્કટ અને પરિવર્તનકારી અનુભવ માટેનો આ એક નિવાસી કાર્યક્રમ છે. લાઇફ બ્લીસ એન્જીનીયરીંગ (LBE) બેંગલોર આશ્રમમાં ૯૦ દિવસ નો નિવાસી કાર્યક્રમ છે. આ કાર્યક્રમ તમને યોગ અને ધ્યાન દ્વારા તમારા 'સ્વ'ના ઉંડાણમાં લઇ જાય છે. અને તમારા આંતરિક ક્ષમતા ની ચરમસીમાએ લઇ જવામાં મદદ કરે છે.

પરમહંસ નિત્યાનંદ પાસેથી પ્રત્યક્ષ રૂપે તમારા શરીર અને ઉનને પ્રબુદ્ધ જીવન માટે તૈયાર કરો.

**LBE** માં તમે,

- જીવન મુક્તિ ના રૂપમાં જીવનને ખરા રૂપમાં અનુભવશો,

- પરમહંસ નિત્યાનંદાએ પોતે આપેલ વાર્તાલાપ અને ધ્યાન દ્વારા પ્રાચીન આંતરિક વિશ્વના આત્મ જાગૃતિના વિજ્ઞાનને શીખશો અને આત્મસાત્ કરશો.

- પતંજલીના યોગસૂત્રને આધારે નિત્યાનંદાએ પ્રયોજેલા નિત્ય યોગ- પ્રબુદ્ધતા માટેના યોગ- ના દરરોજ અભ્યાસ દ્વારા યોગીક શરીર બનાવશો. નિત્ય યોગ શરીર, મન અને 'સ્વ' ને સયોજીને વધુ શક્તિ, માનસિક સ્પષ્ટતા, શારીરિક અને ભાવનાશીલ સ્વાસ્થ્ય આપો છે.

- 'આંતરિક ઉજાગરણ' કાર્યક્રમમાં ભાગ લેશો, આ માસ્ટર સાથેનો ૨૧-દિવસનો ઉત્કટ પ્રબુદ્ધતાનો કાર્યક્રમ જીવનના હેતુ શોધવા અને તમારા મનની પકડમાંથી ઉપર ઉઠવા માટેના ઉકેલો અને ધ્યાન, દૈનિક નિત્ય યોગના સત્ર, નિત્યા સ્પીરીટયુઅલ હીલીંગની દીક્ષા, વિ. નો સમાવેશ થાય છે.

- સાંસ્કૃતિક, ઐતિહાસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે અગત્યના સ્થળોની યાત્રા કરી શકશો જેવાં કે પરમહંસ નિત્યાનંદાનું જન્મ સ્થળ તિરવન્નમલાઇ, પતજંલીનું જન્મસ્થળ ચિદંમ્બરમ્ વિ.

- મન-શરીર સયંત્ર વિષેની સમજણ અને જીવનને ઉત્સવ તરીકે કેવી રીતે જીવાય એ વિષે ગહન સૂઝ અને સમજણ માટે અભ્યાસ વિ, ચર્ચાઓ અને વાદવિવાદ માં ભાગ લેશો.

- જવાબદારી પૂર્વક સમાજ સેવા માટે અને તમારી સર્જનાત્મકતા અને બૌદ્ધિકતાની ક્ષમતાને વિસ્તારવા માટેની યોજનાઓની કલ્પના, પ્રયોજન અને અમલ કરશો.

- બેંગલોર બેંગલોર આશ્રમમાં ના રહસ્યવાદી વટવૃક્ષની આસપાસના ક્ષેત્રમાં સતત આંતરિક હીલીંગ અનુભવશો.

- દિવસના બધા જમણ વખતે સાત્વિક આર્યુવેદિક ભોજન માણશો.

વિશ્વભરમાંથી લોકો આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લે છે અને તેમના આંતરિક અવકાશ અને બાહ્ય જીવનમાં **Quantum** છલાંગ અનુભવશો.

**કલ્પતરુ**

આ એક દિવસના મેડિટેશન પ્રોગ્રામથી તમારામાં જીવન મુક્તિના બીજ નંખાય છે. કલ્પતરુ દ્વારા તમને મળશે :

શક્તિ - જીંદગીમાં જે બદલવાની જરૂર હોય તે સમજવા અને બદલવા માટેની શક્તિ.

બુદ્ધિ - જીંદગીમાં જે બદલવાની જરૂર નથી તેને સમજીને સ્વીકારવાની બુદ્ધિ.

યુક્તિ - ગમે તેટલું બદલવાનો પ્રયત્ન કરો પણ તમે જે વાસ્તવિકતા તરીકે જુઓ છો તે પોતે જ એક સતત બદલાવું

સ્વપ્ન છે તે સમજવા અને સ્વીકારવાની સ્પષ્ટતા.

ભક્તિ - શ્રદ્ધા, સવિચલ, શાશ્વત અને પરમ સાથે ગહન જોડાણની લાગણી.

મુક્તિ - આ ચારે વચ્ચે સંવાદિતા સધાય ત્યારે મળતી અંતિમ મુક્તિ, જીવન મુક્તિ.

આ કાર્યક્રમ તમને તમારા કાર્યો અને હેતુઓ વચ્ચે સંવાદિતા લાવવાની ઊર્જાથી સજ્જ કરે છે જેથી તમે સફળતા અને આંતરિક પરમાનંદ સાથે જીવો છો.

**લાઈફ બ્લીસ પ્રોગ્રામ લેવલ -૧, આનંદ સ્ફુરણા પ્રોગ્રામ (LBP Level-1, ASP)**

- તમારામાં શક્તિ પ્રગટાવો.

તમારામાંના સાત મુખ્ય ચક્રો અથવા સુક્ષ્મ ઉર્જા કેન્દ્રોને તણાવ મુક્ત કરી તેમને શક્તિશાળી બનાવતો ચક્ર આધારિત મેડિટેશન પ્રોગ્રામ. એ તમારી લોભ, ભય, ચિંતા, ધ્યાનાકર્ષણની જરૂરીયાત, તણાવ, અહમ અને અસંતોષ જેવી વિવિધ લાગણીઓ બાબતે બૌદ્ધિક અને અનુભવ કક્ષાએ સ્પષ્ટ સમજણ આપે છે. આ કાર્યક્રમ ભૌતિક કક્ષાએ આધ્યાત્મિક અસર પેદા કરવા ડીઝાઈન કરેલ છે. તમારા પોતાના દિવ્ય આનંદનો અનુભવ કરવા માટેનો સચોટ ઉકેલ છે. તમે કોઇ એક લાગણીમાંથી મુક્ત થાવ છો ત્યારે તેમને નવી દુનિયા અને નવી શક્તિનો અનુભવ થાય છે. વિશ્વભરમાં લાખો લોકોએ અનુભવેલ, આ ખૂબ જ અસરકારક શિબિર છે.

**લાઈફ બ્લીસ પ્રોગ્રામ લેવલ-૨, નિત્યાનંદ સ્ફુરણા પ્રોગ્રામ (LBP Level-2. NSP)**

- મૃત્યુનું રહસ્યોદ્‌ઘાટન

આ મેડિટેશન કાર્યક્રમ મૃત્યુની પ્રક્રિયા પરથી પડદો ઉઠાવીને જીવવાની કળા ખુલ્લી કરે છે. આ કાર્યક્રમ ગુનાહિત ભાવ, આનંદ, પીડા વગેરે આપણી સાથે વણાઇ ગયેલી અજાગૃત લાગણીઓથી જે બધી જ મૃત્યુના અંતિમ ડરમાંથી ઉભી થાય છે, મુક્ત થવા માટે અવકાશ ઉભો કરે છે એ કુદરતી સમજ શક્તિ, સ્વયં સ્ફુરિત ઉત્સાહ પ્રેરિત નવા જીવનનું પ્રવેશદ્વાર છે.

**લાઈફ બ્લીસ પ્રોગ્રામ લેવલ-૩ આત્મ સ્ફુરણા પ્રોગ્રામ (LBP Level-3 ATSP)**

- તમારા ''સ્વ'' સાથે અનુસંધાન કરો.

આ તલસ્પર્શી કાર્યક્રમ મનની કાર્યપદ્ધતિનું સ્પષ્ટ રીતે વિશ્લેષણ કરી, મનથી દોરવવાને બદલે મનના સ્વામી કેવી રીતે બનવું તે અનુભવજન્ય રીતે બતાવે છે. તત્ક્ષણ સ્પષ્ટતા અને સંશ્લેષણ પેદા કરવા માટે એ વિલક્ષણ બૌદ્ધિક સમજણ સાથે શક્તિશાળી મેડિટેશન શીખવે છે.

**લાઈફ બ્લીસ પ્રોગ્રામ લેવલ ૩ - ભક્તિ સ્ફુરણા પ્રોગ્રામ (LBP Level-3 BSP)**

- તમારી ઉપાસના પૂર્ણ કરો.

આ કાર્યક્રમ બીજાઓ અને તમારા 'સ્વ' સાથે જોડાવાના વિવિધ પરિણામોને પ્રગટ કરે છે. એ સ્પષ્ટ રીતે બતાવે છે કે સંબંધ એ તમારા પોતાના અજ્ઞાત પાસાઓને ઉજાગર કરી તમારી સમક્ષ પ્રગટ કરે છે.

**લાઈફ બ્લીસ ટેકનોલોજી (LBT)**

- જીવન વિજ્ઞાનનો વિનામૂલ્ય નિવાસી કાર્યક્રમ

લાઈફ બ્લીસ ટેકનોલોજી (LBT)એ ૧૮ થી ૩૦ વર્ષના યુવાઓ માટેનો નિવાસી કાર્યક્રમ છે. પૂર્વની વૈદિક શિક્ષણ પદ્ધતિ આધારીત આ કાર્યક્રમ આધુનિક યુવાવર્ગને સારી શારિરીક, માનસિક અને લાગણી વિષયક આરોગ્ય અને વ્યવહારૂ જીવન માટે કારીગરી શીખવવા માટે ડીઝાઇન કરેલ છે. સર્જનાત્મક સમજણ અને નિખાલસતા પોષીને તથા વ્યવહારૂ કારીગરી શીખવીને તે આર્થિક રીતે સ્વાવલંબી અને આધ્યાત્મિક રીતે પરિપૂર્ણ યુવા તૈયાર કરે છે. સૌથી વધુ તો એ જીવન મુક્ત માસ્ટર સાથે રહેવાની અને તેમની પાસેથી શીખવાનું જીવનમાં કયારેક જ મળતી અમૂલ્ય તક આપે છે.

**નિત્યાનંદમ્**

સાધકો માટેનો મેડિટેશનનો ઉચ્ચતર કાર્યક્રમ આમાં માસ્ટરની હાજરી અને તીવ્ર શક્તિ ક્ષેત્રથી સાધક નિત્યાનંદની સ્થિતિમાં પહોંચી જાય છે એમાં મેડિટેશન, સેવા, માસ્ટરની હાજરીમાં બેસવું વિ. પદ્ધતિઓનો સમાવેશ થાય છે.

**નિત્યા સ્પીરીચ્યુઅલ હીલીંગ :**

નિત્યાનંદા અનેક શારીરિક અને માનસિક રોગોમાં ચમત્કારિક પરિણામો આપનાર ઊર્જા આધારિત ઉપચારનું વિજ્ઞાન અને સેવા આપે છે.

નિત્યાનંદા લોકોને નિત્યા સ્પીરીચ્યુઅલ હીલીંગ પધ્ધતિમાં ઉપચારક બનવા માટે દિક્ષા આપે છે. આ દિક્ષા પામેલા ઉપચારકો વિશ્વભરમાં દરરોજ ઓછામાં ઓછા ૨૦,૦૦૦ લોકોને નિઃશુલ્ક સેવા દ્વારા ઉપચાર આપે છે.

# નિત્યાનંદા મિશનની પ્રવૃત્તિઓ

❖ **વિશ્વભરમાં મેડીટેશન અને વ્યસન મુક્તિ શિબિરો :** આજ સુધીમાં ૨૦ લાખથી વધુ લોકોએ લાભ લીધો છે.

❖ **નિત્યા સ્પીરીચ્યુઅલ હીલીંગ :** કોસ્મીક એનર્જી હીલીંગ પદ્ધતિમાં ૫૦૦૦થી વધુ માન્યા હીલર દ્વારા વિનામૂલ્યે હીલીંગ કરવામાં આવે છે. વિશ્વભરના આશ્રમો અને કેન્દ્રો દ્વારા દરરોજ ૨૦,૦૦૦ વ્યક્તિઓને માનસિક અને શારીરીક હિલીંગનો લાભ અપાય છે.

❖ **અન્નદાન :** બધા આશ્રમોના અન્ન મંદિર દ્વારા દર અઠવાડીયે મુલાકાતીઓ, ભકતો અને શિષ્યોને આરોગ્યપ્રદ ભોજન વિનામૂલ્યે આપવામાં આવે છે.

❖ **નિત્યાનંદ સંઘ અને તેની તાલીમ :** સન્યાસી, બ્રહ્મચારી અને બ્રહ્મચારણી તરીકે દિક્ષીત સાધકો, યોગ, મેડીટેશન, ગહન આધ્યાત્મિક ક્રિયાઓ, સંસ્કૃત, વેદ ઉચ્ચારણ, જીવન કળાની વર્ષોની સઘન તાલીમ લે છે. આ સાધકો નિત્યાનંદા મિશનના વિશ્વભરના આશ્રમોમાં ૧૦૦% સ્વયં સેવક તરીકે મિશનની પ્રવૃત્તિઓ ચલાવે છે.

❖ **નિત્ય યોગ :** મહર્ષિ પતંજલિના મૂળ યોગ સૂત્રના આધારે વિશ્વભરમાં ક્રાંતિકારી યોગ પદ્ધતિ શીખવાડાય છે.

❖ **મંદિરો અને આશ્રમો :** વિશ્વભરમાં ૩૦ થી વધુ પૈટીક મંદિરો અને આશ્રમો.

❖ જેલમાં મેડીટિશન પ્રોગ્રામ : જેલો અને રીમાન્ડ હોમમાં અંતિમવાદી વલણોને સુધારવા મેડીટિશન પ્રોગ્રામ યોજવામાં આવે છે. અંતેવાસીઓમાં આશ્ચર્યકારક પરિવર્તન જોવા મળ્યાં છે.

❖ **તબીબી શિબિરો :** વિના શુલ્ક સારવાર, એલોપથી, હોમીયોપથી, આયુર્વેદ, એકયુપંકચર, આંખોના ચેક અપ, આંખોની સર્જરી, બનાવટી અંગોના ડોનેશન, સ્ત્રીરોગ અને ઘણું બધુ.

❖ **ગ્રામીણ વિસ્તારના બાળકોને મદદ :** સ્કુલ માટે મકાનો, સ્કુલ ગણવેશ, શૈક્ષણિક સાધનો, ગ્રામીણ શાળાઓમાં વિનામૂલ્યે અપાય છે.

❖ **લાઈફ બ્લીસ ટેકનોલોજી :** જીવન કળા અને આધ્યાત્મ વિજ્ઞાન શીખવતો યુવાનો માટેનો બે વર્ષ/ત્રણ માસનો વિનામૂલ્યે કાર્યક્રમ.

❖ **કોર્પોરેટ મેડીટેશન પ્રોગ્રામ :** આંતર સૂઝથી મેનેજમેન્ટ, નેતૃત્વ કળા, સંઘ ભાવના પર કેન્દ્રીત કોર્પોરેટ કંપનીઓ માટે ખાસ કાર્યક્રમ. આમાં માઇક્રોસોફટ, એટીએન્ડટી, કવાલકોમ, જેપી મોરગન, પેટ્રોબ્રાસ, પેપ્સી, ઓરેકલ, **AAPI** વિ.નો સમાવેશ થાય છે.

❖ **નિત્યાનંદ ગુરૂકૂળ :** વૈદિક શિક્ષણ પદ્ધતિનો સમન્વય કરતી શિક્ષણનો આધુનિક વૈજ્ઞાનિક અભિગમ - બાળકની આંતરિક સમજણને દબાણ કે સ્પર્ધાના ભય વગર ખીલવે છે અને રક્ષણ આપે છે.

❖ **નિત્યાનંદા ઈન્સ્ટીટયુટ ઓફ ટીચર્સ ટ્રેનીંગ :** ત્રણસોથી વધુ શિક્ષકોને પરિવર્તનકારી મેડિટેશન પ્રોગ્રામ, ક્વોન્ટમ મેમરી પ્રોગ્રામ, નિત્ય યોગ, હેલ્થઅને હીલીંગ પ્રોગ્રામ, સ્પીરીચ્યુઅલ પ્રેકટીસ પ્રોગ્રામ વિ. શીખવવાની ટ્રેનીંગ આપી છે.

❖ **મીડીયા :** નિત્યાનંદાના પરિવર્તનકારી ઉપદેશોને લગતા લખાણો રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય વર્તમાન પત્રો અને મેગેઝીનોમાં પ્રકાશિત કરાય છે.

❖ **નિત્યાનંદા પબ્લીશર્સ :** ૪૭૦૦ કલાકથી વધુ પરમહંસ નિત્યાનંદાના વ્યાખ્યાનોને નકલ કરી, મઠારી અને પ્રકાશિત કરી પુસ્તક, **DVD** અને **CD**ના રૂપમાં સ્ટોરમાં ઉપલબ્ધ કર્યા છે.

❖ **લાઈફ બ્લીસ ગેલેરીયા :** નિત્યાનંદાના વ્યાખ્યાનોને રેકોર્ડીંગ અને પુસ્તકો તથા નિત્યા કિર્તનના ૨૭ ભાષાના રેકોર્ડીંગનું વિશ્વભરમાં સ્ટોર અને મોબાઈલ શોપ દ્વારા વેચાણ કરવામાં આવે છે.

❖ **નિત્યાનંદા મેડિટેશન અને હિલીંગ કેન્દ્રો :** વિશ્વભરમાં મેડિટેશન અને હીલીંગની સેવાઓ આપે છે.

❖ **નિત્યાનંદા સંગીત અકાદમી :** સંગીત, નૃત્ય અને કલાના બીજા સ્વરૂપોનું શિક્ષણ અને પ્રોત્સાહન નાના અને મોટા સૌને માટે પ્રત્યક્ષ અથવા ઈન્ટરનેટ દ્વારા આપવામાં આવે છે.

❖ **યુ-ટયુબ ઉપર ફ્રી ઉપદેશો :** **www.youtube.com** પર ૫૦૦થી વધુ વ્યાખ્યાનો ઉપલબ્ધ છે. આના દ્વારા માસ્ટરનું જ્ઞાન સહેલાઈથી સૌને મળી શકે છે. આ વ્યાખ્યાનો સૌથી વધુ જોવાય છે.

❖ **વૈજ્ઞાનિકો અને સંશોધકોને સહાય :** આધ્યાત્મિક શક્તિ અને હીલીંગના વિષયમાં સંશોધન દ્વારા વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતા વચ્ચેનો અવકાશ પુરવાનો સતત પ્રયત્ન.

❖ **નિત્યાનંદ યુથફાઉન્ડેશન :** ભાવનાશીલ યુવકોનું જૂથકે જે શાંતિ અને જીવન મુક્તિના સહિયારા આદર્શ સાથે દિવ્ય અને ગતિશીલ સમાજનું ઘડતર કરે છે.

❖ **નિત્યા ધીર સેવા સેના :** આનંદ સેવકનું આ સ્વૈચ્છિક જૂથપોતાના રૂપાંતર દ્વારા માનવ જાતની સેવા માટે કાર્ય કરે છે એ આપત્તિઓ વખતે પુર્નવસન માટે રાહત કાર્યો પણ કરે છે.

**Contact Us :**

Listed below are some of the main centers of Nithyananda Mission

**USA :**

**Los Angeles**

Los Angeles Vedic Temple
9720 Central Avenue, Montclair, CA 91763
USA
Ph. : + 1 909 625 1400
Email : programs@lifebliss.org, shop@lifebliss.org

**MALAYSIA :**

**Kuala Lumpur**

14, Jalan Desa Gombak 5, Taman Desa Gombak
53000 KL, MALAYSIA
Ph. : +601 78861644 / + 601 22350567
Email : murthi.kasavan@gmail.com, manirantaraananda@gmail.com
URL : www.mynithyananda.com

**India :**

**Bengaluru, Karnataka**

(Spirtitual headquarters and Vedic Temple)
Nithyananda Dhyanapeetam,
Nithyanandapuri, off Mysore Road,
Bidadi, Gengaluru - 562 109
Karnataka, INDIA
Ph. : +91 + 80 27202801 / + 91 92430 48957
Email : mail@nithyananda.org
URL : www.nithyananda.org

**Varanasi, Uttar Pradesh**

Nithyananda Dhyanapeetam
Leelaghar Bldg, Manikarnika Ghat

**Hyderabad, Andhra Pradesh**
Sri. Anandeshwari Temple, Nithyananda Giri,
Pashambanda Sathamrai Village, Shamshabad Mandal
Rangareddy District - 501 218
Andhra Pradesh, INDIA
Ph.: + 91 +8413260044/ + 91 98665 00350

**Salem, Tamil Nadu**
Nithyanandapuri, 102, Azhagapurampudur
(Behind Sharada Collage), Salem - 636 016
Tamilnadu, INDIA
Ph. : +91 +427 2449711

**Tiruvannamalai, Tamil Nadu**
(1008 Lingangal ulla Ananda Linga Kshetram)
Nithyanandapuri, Girivala Path
Tiruvannamalai - 606604
Tamilnadu, INDIA
Ph. : + 91 + 4175 237666

**Rajapalayam, Tamilnadu**
Nithyanandapuri, Kothainachiarpuram,
Sankaran Coil Road,
Rajapalayam, Virudhunagar District
Tamilnadu, INDIA
Ph. : + 91 + 4563 230001 / + 91 + 98241 30008

**Pondicherry**
**Nithyanandapuri,**
Embalam to Villanoor Main Road,
Embalam Post, Pondicherry - 605 106
INDIA
Ph. : + 91 94420 36037 / + 91 9787667604

## નિત્યાનંદ ગેલેરીયા

પરમાનંદી જીવન માટે ઉત્પાદનોની વિશાળ શ્રેણી

- નિત્યાનંદના દ્રષ્ટિવંત ઉપદેશો વિડીયો, ઓડીયો ટેપ, **CD** અને પુસ્તકો ૨૬થી વધુ ભાષાઓમાં
- જીવંત સંગીત અને મેડિટેશન તથા આંતરિક શાંતિ માટે ભજન કિર્તન. શરીર મન અને આત્માના કાયાકલ્પ માટે
- મેડીટેશન અને યોગ માટે પુસ્તકો, કીટ અને **CD** ઉત્તેજનાપૂર્ણ જીવન શૈલી માટે મંત્રેલ માળાઓ, બ્રેસલેટ, ફોટોગ્રાફ, વસ્ત્રો અને ભેટ માટેની ચીજો.
- પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ માટે શાંતિ અને ઉચ્ચત્તર શક્તિ માટે રૂદ્રાક્ષના આભુષણો

વધુ માહિતી માટે **www.nithyanandagalleria.com**
અને **www.lifeblissgalleria.org** ની મુલાકાત લો અથવા
**nithyanandagalleria@gmail.com** અથવા **shop@lifebliss3.org** પર **Email** કરો.

## વધુ વાંચન માટેના સૂચનો

સચોટ ઉકેલો
સામાન્ય સવાલોના અસામાન્ય જવાબો
મેડીટેશન (ધ્યાન) તમારા માટે જ છે.
નિત્યાનંદા ગ્રંથ - ૧
પરમાનંદપૂર્ણ જીવનની ચાવીઓ
જીવનમુક્તિ-સક્ષિપ્ત પરિચય
**Living Enlightenment (Gospel of Paramhansa Nithyananda)**
**Don't Worry be Happy**
**Instant Tools for Blissful Living**
**You can Heal**
**Follow Me In**
**The Door to Enlightenment**
**Songs of Eternity**
**You are no sinner**
**So you want to know the truth ?**

નિત્યાનંદાના ૫૦૦થી વધુ વ્યાખ્યાનો
**http:// www.youtube.com / Lifeblissfoundation** પર ઉપલબ્ધ છે.

# જીવન મુક્તિ

## પરમહંસ નિત્યાનંદાનો પ્રબોધ

**''આ પુસ્તક એ બધાના સારરૂપ છે કે જે મેં કહ્યું છે, કહું છું, કહીશ અને જે મારે કહેવું છે પણ કહી ન શકું ...''**

'દરેક મનુષ્યમાં અસાધારાણ ક્ષમતાઓ છુપાયેલી હોય છે. જો એને જાગૃત કરવામાં આવે તો એ તમને માનવ શરીર-મનની સીમાઓથી પાર ચેતનાના ઉચ્ચ સ્તર પર લઇ જશે. આ પરમ ચેતનાનો અનુભવ કરો અને તમારી ઉત્કૃષ્ટ અને સુષુપ્ત ક્ષમતાઓને કાર્યાન્વીત કરો. માનવ જીવનનું આજ એક માત્ર લક્ષ્ય છે. - જીવન મુક્તિ દશાનો અંતિમ વૈભવ માણવો.'

- પરમહંસ નિત્યાનંદ, એકવીસમી સદીના જીવંત માસ્ટર.

**આ પુસ્તકના કેટલાક વિષયો :**

- **સ્પષ્ટ, સરળ અને સંપૂર્ણ જીવન માટેના ઉકેલો.**
  - ગુનાહિત ભાવ કેમ દૂર કરવો ?
  - સાચો પ્રેમ શું છે ?
- **નિત્ય આનંદનો સીધો રાહ**
  - સરળ રોજીંદા ધ્યાન અને યોગ સાથેની આનંદપૂર્ણ જીવન શૈલી.
  - ૧૦૦ થી વધુ શક્તિશાળી ધ્યાનની પદ્ધતિઓ અને રોજબરોજની જાગૃતિ માટેની રીતો.
- **જીવનના શાશ્વત સત્યોની વિરલ સમજ.**
  - કર્મ શું છે ?
  - જીવનનો હેતુ શું છે ?
- **માસ્ટરના પરિણામો.**
  - માસ્ટરને કેવી રીતે ઓળખવા ?
  - અંતિમ આત્મજ્ઞાન માટે માસ્ટર કેવી રીતે મદદ કરી શકે ?

  અને ઘણું બધુ .....

**લેખક વિષે :**

પરમહંસ નિત્યાનંદા ૨૧ મી સદીના જીવંત માસ્ટર છે.

તેમના ઉપદેશોમાં

પોતાની ઉત્કૃષ્ટ સુષુપ્ત ક્ષમતા-માનવમાંથી દિવ્યતામાં રૂપાંતરણની ક્ષમતાને સાકાર કરવાના ધ્યેય સાથે ધ્યાન યોગ અને સેવાનો સમાવેશ થાય છે.

નિત્યાનંદ મિશન, વિશ્વભરમાં નિત્યાનંદાનો સંદેશો ફેલાવીને એ દ્વારા જાગૃત માનવ સમાજ બનાવવા માગે છે.

ISBN 1-60607-070-3

લાઇફ બ્લીસ ફાઉન્ડેશન દ્વારા પ્રકાશીત

M.R.P. Only for India Rs. 250/-