

એડવોકેટ- રામજીભાઈ .આર.ઝાલાવાડિયા

૩૨, “હૈપી બંગલોઝ” લં.હ.રોડ,

સુરત-૬

મો- ૯૪૨૬૭ ૪૬૪૨૭

## પ્રસ્તાવના

પ્રસ્તાવના લખવાનો મારા માટે પ્રથમ પ્રસંગ હોય અને આ પુસ્તક લેખકે “વડીલે” જે “ભાવના” નાં સ્તરેથી લખેલ છે, તેના ભાવના સ્તરની સમજણ અને મારી સમજણમા ફેરફાર તો હોય, પરંતુ તેમ છતાં પ્રસ્તાવના લખવી એટલે “સાગરને ગાગરમાં સમાવવો” જે પ્રસંગ ઉભો થતા મારી સમજણ મુજબ લખેલ છે. છતાં ક્ષતિઓ રહી જાય અને પુસ્તકની પ્રસ્તાવના ને યોગ્ય ન્યાય ન પણ મળ્યો હોય કે ક્ષતિ રહી જવા પામી હોય તો ક્ષમા ચાહું છું.

સદર પુસ્તકમાં જે-જે વિષય અને વાત કહેવામાં આવેલ છે તે લેખક “વડીલ” ના પોતાની તળપદી ભાષામાં છે. તેમની શૈક્ષણિક લાયકાતને વાંચન વખતે ધ્યાને લેવાને બદલે તેમની “ભાવના” અને વિચારોને તેમજ સમજણને ધ્યાને લેવામાં આવે તો, શૈક્ષણિક લાયકાત કરતા “ભાવના, સમજણશક્તિ, વિચારો” વિગેરે જીવનમાં શિખર સમાન સાબિત થાય છે. આ કારણોસર જ લેખકનાં શબ્દોને, ભાષાશૈલી વિગેરેને યથાવત સ્થિતિમાં રાખી, માત્ર સામાન્ય એવા સુધારા-વધારા કરવાનો પ્રયાસ માત્ર કરેલ છે.

જ્યારે-જ્યારે જે પુસ્તકના વિષયને વાંચતા હોઈએ ત્યારે ભુતકાળ કે ભવિષ્યકાળ ને બાજુ પર મુકી, માત્ર વર્તમાનમાં રહી વિષય નાં “ભાવને” સમજી અને વાંચતા-વાંચતા વિચારી, સમજણમાં લેવામાં આવે તો, વાંચન અને વિષયને ન્યાય આપ્યો ગણાય. અન્યથા માનસિક સ્તરે માહિતી એકઠી થવા સિવાય કંઈ ન બને.

વાંચનાર વર્ગમાં ઘણી વખત એવું બને છે કે, પ્રથમ પ્રસ્તાવનામાં પુસ્તકનાં વિષયનો ટૂંકસાર વાંચી, નિર્ણય કરતા જોવા મળે છે કે પુસ્તકમાનો વિષય પોતાની રૂચી મુજબનો છે કે નહીં અને જો પોતાની રૂચી મુજબનો વિષય ના હોય ત્યારે ઘણી વખત પુસ્તક વાંચવાને બદલે શોકેશમાં કે પસ્તીમાં જતું રહેતું હોય છે.

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 1 ~

સદર પુસ્તકનાં વિષયના મુદ્દાઓનો ટૂંકમાં પણ ઉલ્લેખ કરવામાં આવે તો પ્રસ્તાવનાં ઘણી મોટી થઈ જાય. જેથી સમગ્ર મુદ્દાઓનો સારાંશ નો ઈશારો માત્ર યોગ્ય જણાતાં, પ્રસ્તાવનામાં એક માત્ર દાખલા દ્વારા ઈશારો કરવાની ચેષ્ટા કરેલી છે. બાકી તો માત્ર મારી સમજણ મુજબની માન્યતાઓ છે, જે હકીકત ન પણ હોઈ શકે. કારણ કે દરેક માણસની સમજણ શક્તિ અલગ-અલગ હોઈ શકે.

આ લેખકનાં પુસ્તક માંનો વિષયનો ટૂંકસાર, સ્વને ઓળખી જીવન જીવવાની વાત બાબતે નો વિષય છે. પરંતુ વિષયને માત્ર વાંચવાથી કોઈ અર્થ સરે તેવું લાગતું નથી. કારણ કે વિષય વધારે અનુંભુતિનાં આધાર પરનો છે. એટલે વાંચતી વખતે વર્તમાનમાં રહિને વાંચી, સમજી, વિચારી ને અમલમાં મુકવાથી જ લેખકનાં પુસ્તકમાંના વિષયની મહત્વતા સમજાશે.

કોઈપણ વસ્તું કે વિષયને યથાર્થ રીતે સમજવા માટે તેના મૂળસુધિ જવું જરૂરી થઈ પડે છે. તેમ લેખકે તેમના પુસ્તકમાં મૂળસુધિ જવા માટે સ્વને ઓળખ્યા પછીજ મૂળસુધિ પહોંચી શકાય તેમ હોવાથી, લેખકે મૌન અને ધ્યાન દ્વારા જે કાંઈ સમજણ કે અનુંભવમાં આવેલ છે તેનો દાખલા-દલીલ દ્વારા, જુદા-જુદા રસ્તાનાં કિમિયા દ્વારા, મૌન દ્વારા ધ્યાનમાં આવેલ અનુંભુતિદ્વારા, ધ્યાનદ્વારા, સમજણ કે અનુંભવમાં આવેલ બાબતો કે સંસાર જગતમાં તેમના જીવન દરમ્યાન ધ્યાનમાં આવેલ હકીકતોને આધારે “સ્વને” ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરેલ છે.

સૃષ્ટિપર ઘણીબધી યોનીઓ પૈકીની મનુષ્ય યોનીનાં જીવન બાબતેની વાત લેખકે તેમના વિષયમાં જણાવેલી છે. તેનું તાત્પર્ય સમજમાં આવેલ છે. સમજવામાં વધુ સરળતા ખાતર ઉદાહરણ તરીકે કીટપતંગ જગતમાં, પ્રકૃતિગત જીવનના ચાર તબક્કા જોઈએ તો, આ વર્ગની યોનીના જીવો ઇંડા આપે, ઇંડામાંથી ઇચળ, ઇચળમાંથી કોશેટો અને કોશેટોમાંથી પતંગીચુ બની મૂકત થાય છે, જે પ્રકૃતિગત અવસ્થાઓ છે. તેવી જ રીતે માણસ જન્મે ત્યારથી જે કુટુંબ, જ્ઞાતિ, જાતી કે જે તે વિસ્તારનાં દેશકાળ મુજબનાં સંસ્કૃતિનાં નામે કે ધર્મનાં નામે રિતિ-રિવાજ, નિતિ-નિયમો, સંસ્કાર વિગેરે વણ માંગ્યા પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે તેમને પુરા પડતા હોય છે. આમ બાળપણથી જ મની લિધેલી બાબતો ઉપર આગળ જતાં તે નિર્ણય કરતો થઈ જાય છે અને પોતાનું મુળભુત સ્વરૂપ શું છે તેનો ખ્યાલ વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

ભુલાતો જાય અને કુટુંબ, સમાજ, જ્ઞાતિ, પેટાજ્ઞાતિ કે જાતી, ધર્મ, સંસ્કૃતિ કે દેશકાળ મુજબનાં જીવનમાં અનુરૂપ (ફીટ) થઈ જીવવા લાગે છે. ત્યારે મૂળ સ્વરૂપ ભુલી જઈ, મન અને શરીર ને “હું” સમજતો થઈ જાય છે અને પ્રકૃતિગત મૌલિક જીવન જીવવામાં બાહ્ય દ્રષ્ટિએ શરીરમાની ઈન્દ્રીયો દ્વારા અડચણો ઉભી થતી જોવા મળે છે. વાસ્તવમાં તો .....(આ વિષયે લેખકનાં અટલક ઇશારા જોવા મળશે.) સતત ઘરેડથી જીવાતા જીવનથી પછી તો આદત બની જઈ, આપણા મૂળ સ્વરૂપને ફરતે કવચ પર કવચ ઉભું થતું જાય છે. જેથી માણસ સતત શારિરિક અને માનસિક રીતે પરેશાનીમાં જીવતા-જીવતા કવચ(કોશેટા) માંજ મૃત્યુ પામે છે. આ માનવસર્જિત (કવચ-આવરણ) કોશેટો માંથી મૂકત થવા માટે પ્રકૃતિગત અપેક્ષા રાખી શકાશે નહીં. કારણ કે માનવસર્જિત બાબતે પ્રકૃતિની કોઈ જવાબદારી ઉપસ્થિત થતી નથી અને વળી ઈચ્છતો પોતાનાં સ્થૂળ અને મૂળ સ્વરૂપના રક્ષણકાળે (કવચ-આવરણ) કોશેટો તોડીને પ્રકૃતિગત અવસ્થામાંથી મૂકિત મેળવી શકે છે. માનવે તો માનવસર્જિત કોશેટોમાંથી મૂકિત મેળવવા પ્રકૃતિગત આવી સુવિધા ન હોવાથી પોતાએજ મૂકત થવા માટે પ્રયત્ન કરવાનો રહેશે. લેખકે માનવસર્જિત કોશેટામાંથી કેવી રીતે મૂકત થઈ શકાય તેની “મૌન” અને “ધ્યાનદ્વારા” અનુભવસિદ્ધ રસ્તાઓનું વિવરણ કરેલ છે.

સદર પુસ્તકમાં લેખકે ઉપર મુજબ બતાવેલા માનવીઓ ને તેમાંથી કેવી રીતે બહાર નિકળી મૂકત પાળે, પ્રકૃતિગત મૌલિક જીવન જીવી શકાય. તે માટે પ્રકૃતિની વ્યવસ્થાને સમજી “મૌન દ્વારા” અને “ધ્યાન દ્વારા” પોતાને અનુભુતિમાં કે સમજણમાં આવેલ જુદા-જુદા મુદ્દાઓને, જુદા-જુદા દ્રષ્ટિકોણ/ઐગલથી સમજાવવાનો અથાગ પ્રયત્ન હૃદયનાં સ્તરેથી “ભાવથી” કરેલ છે. એટલે વાંચનાર એ સ્તરેથી સમજી અમલમાં મુકશે તો ચોક્કસ પરિણામ આવશે. “તર્ક”, વિષયને ઉડાણ પૂર્વક સમજવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. પરંતુ માત્ર માનસિક સ્તરેથી “કુતર્ક ” તો ઉપર ઉઠવાને બદલે “હું-હું” ની સાથે ઊડીને ઊડી ગતિમાં ઘડેલાય છે.

લેખકે તેમનાં અનુભવોને લેખીત સ્વરૂપ મૂર્તિમંત કરી, પુસ્તક સ્વરૂપે રજુ કરી, કોઈપણ જાતનાં વળતરની અપેક્ષા વિના, સેવા-પરમાર્થ કાળે, જનસમુદાય સમક્ષ પ્રગટ કરેલ છે. ખરેખર આ બાબત ને સમાજ સેવા પણ વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

કહી શકાય, તેવું એક ભગીરથ કાર્ય કરેલ છે. એમ કહેવું અસ્થાને પણ નથી. આ અગાઉ પણ ચાર પુસ્તક પ્રગટ થયેલા છે. સદરહું પુસ્તક વાંચનાર વર્ગનો પ્રતિભાવ લેખિત સ્વરૂપે, મૌખિક સ્વરૂપે પ્રગટ થયેલો છે. પરંતુ જેણે પણ મનોમન પોતાનામાં પ્રતિભાવ આપી અને પ્રત્યક્ષ/સાપેક્ષ સ્વરૂપે પ્રગટ કરવાનો અવસર મળ્યો નથી તે સર્વો વતિ આભાર પ્રસ્તાવના સ્વરૂપે કરૂ છું. “વડીલ” આ કાર્યને આગળને આગળ ઘપાવતા રહે એવી શુભકામનાની અપેક્ષા સહ...

એડવોકેટ રામજીભાઈ એન.ઝાલાવાડિયા.

## લેખકના બે બોલ

મારી રોજની લખવાની ટેવના હિસાબે રોજનીશીની જેમ લખાતા રોજનાં સંગ્રહને પુસ્તકનારૂપમાં પ્રગટ કરવાનું થયું.

આ રોજનીશી લખવામાં મને જે પ્રેરણાદાયી થયા છે એ મિત્રોનું અથાગ વાંચન તથા આધ્યાત્મ ક્ષેત્રે ખોજની તડપ અને તેના વિચારો કાયમ માટે મને સહકારરૂપ થતા ગયા, એ બધાની જ્ઞાન ગોષ્ઠીની ગંગા વહેતી અને એના પ્રવાહથી બધાના શબ્દો મને મળતા રહ્યા એ માંથી લેખનો જન્મ થતો રહ્યો અને એમાંથી હું આનંદ અનુભવતો રહ્યો આ મારા આનંદ ખાતર લખાતું હોવાથી એમા જે કાંઈ આનંદ આવે એ વાંચકોને લેવો અને જે ન કામનું હોય એ મારૂ હોવાથી એમા બધાને બરાબર હોય એવું નથી હોતું.

મારા મિત્રો શ્રી ચિંતક બાબુભાઈ વાઘાણી, શ્રી ગણપતગીરીભાઈ. શ્રી ડો. બાબુભાઈ ચોથાણી, શ્રી ડો. વિજયભાઈ ડાયાણી, શ્રી ડો. પોપટભાઈ કોટડીયા, શ્રી ડો. રઘુનારાયણ મિશ્રા સાહેબ, શ્રી વિઠલભાઈ સેજળીયા, શ્રી ભીમજીભાઈ ટાટાણી, શ્રી વકીલ રામજીભાઈ ઝાલાવાડીયા, શ્રી દાસમામા મનમંદીરવાળા, શ્રી અરવિંદભાઈ લાખાણી, શ્રી ખીમજીભાઈ કચ્છી, શ્રી કાળુભાઈ બલ્લર, શ્રી ડો.અશોકભાઈ ડાખરા, શ્રી નાનજીભાઈ બોદર, શ્રી પ્રવિણભાઈ વિચસપનાવાળા નું આ બધા મિત્રોના રોજના સહવાસથી ઘણું બધું મળતું ગયું અને ગમતાનો ગુલાલ ઉડતો ગયો ઉપવન બનતું ગયું અને મોરલા ટહુંકતા રહ્યા અને આનંદની ધારા વહેતી જોવામાં આનંદ અનુભવતો ગયો એજ...

લી. વડીલ

ડો. વિજય ડાયાણી  
Ex.ટયુટર.ઓ.હી.નાઝર  
આયુર્વેદ મેડિકલ કોલેજ,  
સુરત.  
મો. ૯૩૭૪૫ ૮૧૭૨૫

આત્મીય મિત્ર,  
રામજીભાઈ “વડીલ”,  
સાદર પ્રણામ,

વિચારમાં ક્રાંતિ સભર પુસ્તક મળ્યું, સારાંશ કહું તો, દિવસમાં એકવાર કોઈ સુંદર વિચાર દ્વારા મન ને સમૃદ્ધ કરવાનું ચુકવા જેવું નથી અને હા, આપણા જીવનવૃત્તાંત દરમિયાન બે પળ આનંદમાં વિતે તો આપણો માહયલો રાજી-રાજી.

રળીયામણા અને સાજા જીવનનું કદાચ આજ રહસ્ય હોઈ શકે, છાતીમાં ગોઠવાયેલા બે કુગ્ગા (ફેફસા) ને તક મળે ત્યાંરે ઉડા શ્વાસ દ્વારા ફુલવાની તક મળવી જોઈએ. આપણા વિચારો સદૈવ સત્યમ-શિવમ-સુંદરમ્ની આસપાસ ઘુમતાં હોય તો, જીંદગીમાં ઉમેરાતા વર્ષો બહુ અસર કરી શકતા નથી. આમ તો વિચાર દ્વારા જ વિશ્વ બન્યું છે, જો વિશ્વમાંથી વિચારને ખેંચી લેવામાં આવે તો વિશ્વ ખોખલું બની રહે છે. અહીં વિશ્વ વ્યક્તિના સંદર્ભમાં પણ સમજી શકાય. તમે દુપ ના હો કે લપ નાં, આપણને એવો સતત અહેસાસ થતો રહેવો જોઈએ કે હું હજુ કંઈક અન્ય બીજાને કંઈક આપી શકુ તેમ છું. એવો અહેસાસ અને મુળ સારાંશ લેખક શ્રી રામજીભાઈ “વડીલ”, આ પુસ્તક લઈને આપણી સમક્ષ ઉપસ્થિત થવા તત્પર થયાં હોય એવો ભાવ આ પુસ્તક નું વાંચન કર્યા પછી મહેસૂસ કરું કે વૃદ્ધત્વને પણ એનું સૌંદર્ય હોય છે. વિચાર- વિમર્શ અને મંથન પૂર્વકનું સાહિત્ય રસ પિરસનાર આ પુસ્તક સૌ કોઈ જ્ઞાન-પિયાસું કે જીવનાસું ને જરૂર મદદરૂપ થશે જ.

અત્યારનાં કોમ્પ્યુટર યુગમાં યંત્ર માફક રહ કલાક દોડતા માનવીને પોતાની જાત વિષે, ઓળખાણ પરત્વે, વિચારવા, પારખવા કે “હું” ને સમજવા જીવનના ખરા સત્યો ને ભાતીગળ કે ઉજાગર કરવા મથતા

પથયાત્રીઓ જે જરૂર પગદંડી માર્ગદર્શક રૂપ નિવડી શકે, તેવી પુસ્તકની રચના મુળ સિદ્ધાંતમાં ઉપસી આવે છે. લેખકના પોતીકા જીવન સંઘર્ષની પથયાત્રા માંથી વલોણાથી વલોવાયેલું સત્ય નવનીતરૂપે તરી આવે છે. જીવનની ઘટમાળ જે પરંપરારૂપે ગતિમાન-ચકરાવો અવિરત ભ્રમણ કરે છે. તે જીવનવૃત્તાંત દરમ્યાન ભુતકાળની ન સમજાયેલી ભુલોમાંથી શિખીને અનુભવિને અથવા અનુભવ કરીને, વર્તમાન કાળમાં જીવવાની શિખ તેમજ ભવિષ્યને વધુ સુંદર અને હળવું કુલ-આધ્યાત્મીક અભિગમની ક્ષમતાના સ્તરે સચોટ દઢતાપૂર્વકનો વિચાર સંદેશ તથા જીવનને પળેપળ માણવાનું સુત્ર આ પુસ્તક જરૂર પુરૂ પાડે છે.

માનવી ધારે તો ૮૦ વર્ષે પણ યુવાન જીવંતી વ્યતીત કરી શકે, એટલું તો ચોક્કસ છે કે વિચારહીન વ્યક્તિ જીવંતીને નહિ પિછાણનાર ૨૦ માં વર્ષે પણ વૃદ્ધત્વ ભોગવે છે. આ પુસ્તકનાં પરિચય સારાંશ એ રહ્યો કે જીવનમાં પોઝિટીવ વિચારોનો ઉત્તમ ખજાનો વિચાર સંદેશ લેખકનાં રોજનીશી બદ્ધ સાહિત્યમાં પુરતા પ્રમાણમાં ઉપસી આવે છે. જીવનના તાત્પર્યને સમજવા આ પુસ્તક બહુજ ઉપયોગી નિવડી શકે તેમ કહું તો યથા યોગ્ય રહેશે.

સાપ્તાહીક મૌન અને ધ્યાન દ્વારા મળતાં સંકેતો, વિચારની પાંખો વડે જીવન દર્શનના મુદ્દાને સફર કરાવતા મારા મિત્ર રામજીભાઈ “વડીલ” હળરૂપ કલમથી આપણા મગજરૂપી ખેતરમાં વિચારોનું વાવેતર કરીને વિચારોના મનોમંથનથી આપણને મુસાફરીનો તાલબદ્ધ લય પુરો પાડે છે. આ તાલબદ્ધ વિચારોને વાક્ય રચનામાં પ્રકાશીત પુસ્તકરૂપે પ્રગટ કરીને, તેઓ આ વિચાર આંધીનું ખેડાણ સદા સક્રિય રાખી, પુસ્તકરૂપે પ્રગટ કરી, સામાજિક સેવાનો વિચારક્રાંતિ યજ્ઞ આરંભ્યો છે. તે પ્રક્રિયા અવિરત ચાલું રાખે તેવી અભ્યર્થના.

આગળ થોડુંક વધારે લખું તો મારા ભાવોને રોકી શકતો નથી. કેમકે આ વિચાર મંથનની આંધી ચાલું થઈ છે. તેના અનુસંધાનમાં લેખકના બે મહારથીઓને યાદ કરવા મને જરૂરી લાગ્યું કેમકે આ પુસ્તકોનું પીઠબળ-વાચક વર્ગનો મહત્વનો સહકાર રહ્યો છે, અમદાવાદ, ગાંધીનગર ખાતે શ્રી જે.કે. દવે સાહેબ. અમદાવાદમાં નિવૃત્ત જીવન વ્યતિત કરી રહ્યા છે. ગાંધીનગર સેક્ટરમાં રહેવા છતાં પણ વિદ્યાભ્યાસના સાહિત્ય પ્રખર વિદ્વાન પ્રાધ્યાપક વર્ષોથી રામજીભાઈનાં પુસ્તક પરિચયમાં પ્રથમ સ્થાને છે.

સાહિત્યની સેવા, વાંચનની ભુખ સંતોષવા હંમેશા તત્પર, પુસ્તકનાં વિચારોને લીપીબદ્ધ અભિપ્રાય અને આ અનુંભુતિ સંગ્રહના શબ્દોને વધારે ઉચાઈ આપવાનું ચોક્કસ મનોબળ પુરૂં પાડે છે. તેમજ બીજા બનારસ (વારાણસી) નિવાસી હિંદી સાહિત્યનાં ભિષ્મપિતામહ, દર્શનશાસ્ત્રી, દર્શનશાસ્ત્રના પ્રખર જ્ઞાતા, શ્રી હૃદયનારાયણ મિશ્રા તેઓ પણ પાનખર વયે હંમેશા રામજીભાઈનાં વિચારની રોજનીશીની ટેલીફોનિક સંવાદ રૂપે હરદમ સાંભળવા આતુર-વિચારોના સંવેદન તરંગોને જીલવા ઉત્સુક ભાવની તક શોધતાં જ હોય છે.

વૃદ્ધાવસ્થા એ એવી અવસ્થા છે કે આપણને કંઈક નવું કરવા-સમજવા માટેનો અવસર ગણી શકાય, વૃદ્ધાવસ્થાનો ભાર વેઠવો ન હોય તો, બસ આપણું ધ્યાન બહાર ડોકીયા કરે તેના કરતાં એકવાર “હું” અંદર ડોકીયું કરી જાય તો પછી પૂછવાનું જ શું ?

શ્રી રામજીભાઈ “વડીલ”ના આ પ્રકાશનમાં ધ્યાન, એકાંત, મૌન, વિચારકાંતિ આ ચાર પાયા સ્તંભ પર આખું વિચાર સંદેશ વહેડાવવા માટે રચાયું હોય તેવું અનુંભવું છું. એકવાર મેં રામજીભાઈને ધ્યાન વિશે પૂછ્યું કે “ધ્યાન ક્યાં સુધી કરવું” ત્યારે બહુજ સુંદર ઉત્તર મળ્યો કે “ધ્યાન કરું છું એવું ભાન ન રહે ત્યા સુધી” ધ્યાનમાં મન જંપી જાય તે મહત્વની વાત છે. એકાંત હોય ત્યાં મૌન આપો આપ પ્રગટે છે. પરંતુ એ સ્થુલ મૌન છે. સ્થુલ મૌનનો સબંધ ન બોલવા સાથે છે. જ્યારે સુક્ષ્મમૌન નો સબંધ વિચારોની વખાર થી બચવા માટે છે. ધ્યાનમાં સૌથી મોટી પજવણી વિચારોની હોય છે. મન ક્યાંથી ક્યાં પહોંચી જાય છે. અશાંતમન, ઉદ્વેગચુકતમન ધ્યાનમાં સતત કુદકા મારતું રહે છે. મન જંપી જાય ત્યારે વિચારોની અવર-જવર ઓછી થતી જાય છે. મનનો ઉશ્કેરાટ જેટલો વહેલો શમે અને મનની દોડંદોડ શાંત પડે ત્યારે શરીર પર તેની અસર હકારાત્મક અભિગમ પુરો પાડે છે. આપણે જે છીએ તેજ આખરે છીએ. આપણે જે નથી તે બનવાના ફાંફાં શા માટે ? બધાજ વળગણો ખરી પડે, પછી જે બચે તેજ ખરેખર આપણું છે. પ્રેમ અને ધ્યાન ભેગા મળે ત્યારેજ આનંદ પ્રગટે. એમ ઘરાઈને પ્રેમ કરો જે કંઈ પણ કરો તે ધ્યાનમય બનીને કરો, ધ્યાન માટે અંધારૂં ઉપકારક ગણાય. અંધારૂં સ્વભાવે એકાંતનું પરમ મિત્ર ગણાય. આમ ધ્યાન અંગે ચર્ચાને અંતે કહે છે કે,

મને પ્રેમનું મહત્વ વહેલું સમજાયું પરંતુ ધ્યાનનું મહત્વ સમજવામાં ખાસો મોડો પડ્યો. ભલે હું મોડો પડ્યો, પરંતુ યુવાનો, જીવનાસુઓ, મારી ભુલમાંથી જરૂર શિખી શકે. એવું બને તો મારી ભુલ વસુલ.

બસ છેલ્લે વિચારોનો ટ્રાફિક ઓછો થાય તે ઘટના પણ મુલ્યવાન છે. મનનો ઉશ્કેરાટ જેટલો વહેલો શમે અને મનની દોડંદોડ શાંત પડે તેની હકારાત્મક અસર શરીર પર પડે. બસ વૃદ્ધાવસ્થાની ઉંમરમાં યુવાનીનું જોમસ્તર જળવાઈ રહે એટલે વિચાર ક્રાંતિનો ખ્યાસ વિજયસ્થ બની રહે.

આમ મારી સાથે ધ્યાનના મુદ્દાના ખુલાસા થી ચર્ચાની ફલશ્રુતિ એ પ્રાપ્ત થઈ કે, મારી બાયપાસ સર્જરીથી ખરડાયેલા મારા શરીર તેમજ મનને ઉપકારક સાંત્વના મળી. વાયકોને દશા-દિશા પ્રત્યે અહોભાવથી છલકાતો વારસો સમજવા કંઈક મદદ રૂપ થાય. તે સત્યને વધુ નજીક જોવા ઈચ્છું છું.

અસ્તું

ડો.વિજય ડાયણી  
૫, મહાવીર સોસાયટી,  
સુમુલ ડેરી રોડ, કતારગામ,  
સુરત.

જે. કે. દવે  
સેક્ટર- ૨-ડી,  
પ્લોટ નં- ૧૦૧૮/૨  
ગાંધીનગર(૩૮૨૦૦૨)

વંદનીય શ્રી રામજીભાઈ “વડીલ” તથા આપનું  
આધ્યાત્મિક વર્તુળ. સૌને સારંગ પ્રણામ  
આપના તરફથી “વિચારોનું વલોણું” અને “વિચારોની અનુભૂતિ”  
એ બે પુસ્તકો મળ્યાં આ પહેલા “વિચારોના વિચારમાં” અને “વિચારોને  
વિચારી જુઓ” મળતાની સાથે વાંચી ગયો હતો અને બીજું વાંચન મનન  
કરવાની ઈચ્છા થતાં તે પણ થયું આ બે પુસ્તકોના સ્પર્શથી મનમાં  
હકારાત્મક દ્રષ્ટિ કેળવાણી હતી તે ઘટનાએજ “વિચારોનું વલોણું” અને  
“વિચારોની અનુભૂતિ” મળતાની સાથેજ એક વાંચન થઈ ગયું અને બીજું  
વાંચન કરવાની ઈચ્છા આજે પુરી થતાં તે વિશે મારો પ્રતિભાવ વ્યક્ત  
કરવાની ઈચ્છાને રોકી શક્યો નહીં.

“વિચાર” પરના આ બે પુસ્તકો પણ માનવ મનના રૂપાંતરણની  
પ્રક્રિયાના શ્રીજા અને ચોથા સોપાન સમાન લાગ્યા રૂપાંતરણની આ  
પ્રક્રિયામાં શ્રી રામજીભાઈ “વડીલ” માં રૂપાંતર પામીને હવે “વડલા”  
રૂપાંતર પામી રહ્યાં હોવાનું સમજાય છે. વિચારો પર ચાલતા ચિંતન-મનનને  
રોજનીશીનું રૂપ આપી સમયાંતરે તેને પુસ્તક સ્વરૂપે પ્રગટ કરી વાચકોને  
તેમના જીવનની ઘરેડમાં અનુભવાતી મનોવ્યથામાંથી બહાર લાવી તેમના  
જીવનમાં સરળતા લાવવામાં સહાયરૂપ થવાના પ્રયાસરૂપ આપના આ બે  
સોપાનો-“વિચારોનું વલોણું” અને “વિચારોની અનુભૂતિ” ને  
“રામજીવિચાર” , “વડીલ વિચારમોતી” સમાન લાગ્યા. ડૉ.ઉદયનારાયણ  
મિશ્રાજીના શબ્દોમાં કહું તો આ રામજીવિચાર કે વડીલ વિચાર મોતી  
શિક્ષણનું એક સ્વરૂપ બની રહે છે અને તેના વાચકો લાભાન્વિત થશે,  
આહ્લાદિત થશે અને સ્ફુર્તિનો અનુભવ કરશે. મનોવ્યવસ્થામાંથી હળવાશ  
અનુભવીને ધીમે-ધીમે પૈચારિક ઉર્ધ્વગમન તરફ ગતિ કરશે અને આમાંજ

આ બંને સોપાનોની સાર્થકતા જણાય છે. ડો.વિજયભાઈ ડાયાણી સાહેબના કહીએતો આ બંને પુસ્તકો પણ “હું” ને સમજવા-અનુંભવવાના પ્રયાસમાં પરિચાકરૂપ પુષ્પો છે, જે તેની ફોરમ પ્રસરાવીને વાચકના અંતઃકરણનું શુદ્ધિકરણ કરવામાં ઉપકારક નીવડી શકે છે. આ સંદર્ભમાં “વિચારોનું વલોણું” અને “વિચારોની અનુંભૂતિ” માંથી સ્પર્શી ગયેલા રામજી મોતીવીણીને વડીલના શબ્દોમાં રજુ કર્યા છે, જે વાચકોને તેમના વ્યવહાર જીવનમાં અને સામાજિક આધ્યાત્મિક વિકાસયાત્રામાં ઉપયોગી બની શકે તેમ છે.

“વિચારોનું વલોણું” માં તૈયાર થયેલ નવનીત શ્રી વડીલે નીચેના શબ્દોમાં રજુ કર્યું છે.

૧. જેની ઈચ્છા ઓછી થતી જાય અને જરૂરિયાત ઘટી જાય એને સાક્ષીભાવ વહેલો થાય. કંઈક કરી છુટવાનો ભાવ જ્યાં સુધી હશે ત્યાં સુધી વૃદ્ધત્વ આપણા સુધી પહોંચી નહિ શકે. વૃદ્ધાવસ્થા એક એવી અવસ્થા છે, જે આપણને કંઈક નવું કરવા તથા સમજવા માટેનો અવસર છે અહીં સામાજિક જવાબદારીમાંથી મુક્ત થયેલા વરિષ્ઠો માટે વ્યવહાર અને જીવનને સાર્થક કરવા માટેનું ઉમદા નવનીત પ્રગટ થયું છે.
૨. જે મનને સમજી જાય એને ધ્યાન લગાવવું પડતું નથી, ધ્યાન લાગી જાય છે પોતાની જાણકારી પુરેપુરી મેળવી લીધા પછીજ ધ્યાનની બાબતમાં આગળ વધવું.
૩. લોલુપતાથી કાર્ય ન થવું જોઈએ..... આપણામાં જે શક્તિ પડેલી છે તેને ઓળખતા જશું તો પ્રકૃતિગત જે આપણી જરૂરીયાત છે એ મળવા માંડશે. આપણે નાના બાળક બનવાનું છે.
૪. કાંઈક મેળવવું જ છે તો અંતઃકરણમાં ડુબવું પડશે, ત્યાંથીજ કોઈ રસ્તો મળશે, પછીજ “સ્વ”માં જવાશે દરેક માનવીમાં એક મહામાનવ છૂપાયેલો છે. નિરાશ થવાની જરૂર નથી. ક્યારેક તો એ મહામાનવ જાગશેજ એવી ઈચ્છાથી જીવો તોય આનંદનું મોજું છવાય જશે.
૫. ધ્યાનમાં જે પ્રકાશ આવે છે એ સુર્યપ્રકાશ જેવો હોય છે એને કોઈ સાંસારિક વાવાઝોડું નુકશાન કરી શકતું નથી.
૬. આપણામાં પ્રેમની ગંગા વહેવડાવો પછી જુઓ મજા.

૭. કોઈનું ધ્યાન ખેંચવાને બદલે જો ધ્યાન પોતાની અંદર ઉતરી જાયતો પોતાની તરફ ધ્યાન ખેંચવાની રોજની મથામણમાંથી છુટકારો મળી જાય અને અદ્ભુતતાના દર્શન થાય.
૮. “હું” ની સમજણ આવવા લાગે એટલે રોજીંદી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર થઈ જાય છે.
૯. જાગો અને પ્રલોભનોને છોડો અને “સ્વ”નો સંગ કરો, કદાચ ત્યાંથી કંઈક એવું મળશે કે આપણને નિવાનંદ આપી શકે.
૧૦. પોતાની શક્તિને ઓળખી જાય તેને માટે જગતને ઓળખવું બહુજ સહેલું થઈ જાય છે.
૧૧. આપણામાંથી ડર કાઢી નાંખવો જોઈએ. ડર એ મનમાંજ ઉદ્ભવે છે ને મનથી જ શમે છે.
૧૨. આખું રબર ભૂંસાઈ જાય તોય ભૂલ ભૂંસાય નહીં એવી ભૂલ ક્યારેય થવી ન જોઈએ.
૧૩. પોતાનું શરીર સાથે આપે ત્યાં સુધી કામ કરવું જોઈએ. બધા માનવીમાં સમદ્રષ્ટિ રાખવી.
૧૪. આગળ પાછળનું બધું ભૂલીને માત્ર વર્તમાનમાં હાજર રહીને મસ્તીથી જીવો એટલે કહેવાતા સ્વર્ગ, નર્કની પળોજણ નહીં રહે.
૧૫. પોતાને ઓળખવાની શરૂઆત થઈ જાય પછી જ આ જગતના સારાસારનો ખ્યાલ આવવા લાગે. માયાનો એક-એક પડદો હટતો જાય અને અંતરના દ્વાર ઉઘડતા જાય પછી ધીરે-ધીરે અંદર પ્રકાશની શરૂઆત.
૧૬. કોઈની છેલ્લાં જીવવું કે દબાણથી, વશમાં રહીને કામ કરવું એમાં ભૌતિક સુખ, સાહ્યબી કે એશોઆરામ હોય પરંતુ પોતાનું જીવન ન હોય, મનની પ્રકૃલ્લતા ન હોય.
૧૭. જ્યારે પણ સામેનો માનવી અહંકારી લાગે કે તરત જ સમજી લેવું કે એ આપણા અહંકારને ગમતું નથી.
૧૮. આ શરીર ઉપર જ્યારે આફત આવે એટલે શરીરની અંદર બેઠેલો છે તે જાગૃત થાય છે. ત્યારે જ ખબર પડે છે કે શરીર અને આત્મા વચ્ચે શું સબંધ છે.
૧૯. પ્રલોભનની જેમ માયાજાળ છે તે સમજવી બહુજ કઠીન છે.

૨૦. ઈચ્છા ઇચ્છા હશે તો કોઈ કામ અશક્ય નથી. શરૂ કરો બહારનું કાંઈ નથી, જે કાંઈ છે તે આપણી અંદરનું છે ને, આપણે જ ગોતવાનું રહેશે.
૨૧. મતલબી વ્યવહાર જેટલો આપણામાં ઓછો એટલો માનવી માનવીથી વધારે નજીક.
૨૨. પોતાની પાસે હાજર રહેવાથી આધ્યાત્મિક ઉપરાંત સંસાર વ્યવહારમાં પણ સુંદર કામ થાય છે.
૨૩. જેનામાં વિવેકથી જોવાની આવડત આવી જાય એટલે જે પ્રશ્નો ઉઠે છે, તેને પોતાના વિવેકથી હલ કરતો થઈ જાય છે.
૨૪. હર એક માનવીને કુદરત કાંઈકને કાંઈક તક આપતી જ હોય છે.
૨૫. જો “સ્વ”માં સ્થિર થવું હશે તો આપણી અંદર અખંડતા કેળવવી પડશે.
૨૬. નજરને ધારદાર કરીને જોવાનું ચાલું કરો તો કાંટાની અંદર પણ કુલના દર્શન થશે.
૨૭. સત્ય ક્યાંય બહારથી મળશે નહીં એને અંદરથીજ શોધવું પડશે.
૨૮. સુર્યની જેમ પ્રકાશીત બનો. સુર્ય કોઈ દિવસ પક્ષપાત કરતો નથી એવી રીતે જે માનવીમાં પ્રકાશ કે કાંઈ શક્તિ છે તે વહેતી કરો.
૨૯. વડલો પોતાની વડવાઈથી વધતો જાય ત્યારે લાગે કે આ વડલાની વડવાઈ છે. પરંતુ સમય જતાં ખ્યાલ પણ નથી આવતો કે કઈ વડવાઈ અને કયો વડલો.
૩૦. બીજો બીજો છે, તમે તમે છો. જ્યારે આપણે આપણા બની જશું ત્યારે ત્યાં કોઈ બીજો નહીં રહે. માત્ર આપણે આપણેજ હોઈશું.
૩૧. કોઈપણ કાર્ય કરો તેમાં સંપૂર્ણ સમર્પણની ભાવના હોવી જોઈએ.
૩૨. માનવી કાંઈપણ શીખે તે પોતાની ખામીમાંથી જ શીખી શકે છે. પોતાની ભૂલ કેમ થઈ તે ગોતવું અને વિચારવું કે આ ભૂલમાં પણ પ્રકૃતિ આપણને કાંઈક શીખવે છે.
૩૩. રસ્તો પોતાએ ઓળખવાનો છે. તહેવારો પોતાને સમજવાનો અવસર આપે છે.

૩૪. માનવીને સંકટ આવે એટલે એ પોતાનામાં સ્થિર થાય છે ને એમાંથી અંતરનાદ નીકળી જાય છે, પોતાના અંતરના દર્શન થાય છે તે જ ભગવાન છે, તેજ કુદરત છે, પોતાની અંદર જે શક્તિ છે એના દર્શન માત્રથી આપણી ઘણીબધી ઉપાધી મટી જતી હોય છે.
૩૫. જીવનમાં જ્યાં-જ્યાં મારૂં લાગે ત્યાં-ત્યાં ડખા છે મારૂં-મારૂં છે તે ભાવને છોડતા જાવ, કે સમજતા જાવ તો ખ્યાલ આવે કે આપણે કોણ છીએ.
૩૬. માનવી પોતાની તાકાતને ઓળખે, ઓળખીને તેનો કેવો ઉપયોગ કરવો એ માનવીએ પોતેજ નક્કી કરવાનું છે.
૩૭. ચિત્ત ચારેબાજુ ચોંટવાનું, પરંતુ એનું જાગરણ આપણી સાથે હોય તો પછી કોઈ ડખો રહેતો નથી.
૩૮. જે કોઈ સ્થાન આપણને મળ્યું છે. એનો સ્વીકાર એટલે મસ્તી, સ્વીકારભાવ આવી જાય તો તેમાંથી સંગીત બની શકે છે.
૩૯. આપણી પાસે મોટામાં માટી દોલત ચેતના છે ચેતનાનું સ્તર નીચે નહીં ઉતરવું જોઈએ.
૪૦. પરેશાની એક સીડી છે, તે નવું શીખવાનું સાધન છે. એવું સમજમાં આવી જવું જોઈએ. પરેશાનીને સાધન સમજો કે તરત તેને હલ કરવાનો વિશ્વાસ પેદા થઈ જાય છે.
૪૧. માયાનું પડ એકવાર તુટી જાય પછી બ્રહ્માંડજ આપણી અંદરના તત્ત્વને ખેંચવામાં મદદ કરશે.
૪૨. પોતાનું ભાગ્ય પોતે બનાવો, પોતાનામાં શ્રદ્ધા જગાવો.
૪૩. ફરજનું ભાન હોય એને મંદિર જવું પડતું નથી.એ ઘર એક મંદિર બની જાય છે.
૪૪. મનના વિચારરૂપી બોમ્બની શક્તિ ઉર્ધ્વગામીહોય છે. તે વામનમાંથી વિરાટનું સર્જન કરી શકે છે.
૪૫. ગરીબાઈ કે અમીરાઈ એ બધો બહારનો વહેવાર છે. પરંતુ સમજણતો અંદરનોજ ભાગ છે એમાં ઉચનીચના કોઈ ભેદ નથી હોતા.
૪૬. “હસે એનું ઘર વસે” એ તો જાણે સમજાય છે.પરંતુ ઘર વસ્યા પછી જ ખરેખર હસવું જરૂરી હોય છે.

૪૭. જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે તે બધું ફરી ફરીને આપણી તરફ જ આવે છે માટે સાવધ રહેવું.
૪૮. જે પુર્ણ વર્તમાનમાં જીવે તેનું કહેવું, કરવું અને હોવું એક જ હોય છે.
૪૯. જે માનવી આડંબરથી જીવવાનું છોડી દે તે હર ક્ષણ તણાવમુક્ત જીવી શકે છે.
૫૦. સામાન્ય જીવનમાં સુખી રહેવું હોયતો કચકચ, ટકટક અને બકબક આ ત્રણ અવરોધ છે. એને ધ્યાનમાં લઈને જીવવું.
૫૧. નમ્રતા જીવનનું એક સારામાં સારૂ પાસુ છે. એ જીવનને મધુર બનાવવામાં બહુજ સહાયક થાય છે.
૫૨. માનવી તો બધા સુંદર અને સારા જ હોય છે.
૫૩. જે કાંઈ કરવું હશે તે આજ ક્ષણે કરવું પડશે.
૫૪. જીવનને કયાંય બોજ ન સમજો. બોજ સમજશો તો પણ જીવવાનું તો છે જ. તો શું કામ હળવા કુલ થઈને ન જીવવું.
૫૫. મન મુકીને વરસો, ક્રોધને કરણામાં વહાવી દો. મોહમાંથી પણ મોરલા ટહુકાવો, રાગની રાસલીલા કરીને ઝુમો અને ઈર્ષા કે અદેખાઈ ને પણ પ્રેમના નીરથી ભરી દો.

“વિચારોની અનુભૂતિ”નું બીજારોપણ “વિચારોનુંવલોણું” માં થયું હોવાનું સ્પષ્ટ જણાય છે શ્રી વડીલ કહે છે કે વિચારોના વિચારોમાં હોઈએ કે વિચારોને જોવામાં હોઈએ કે વિચારોનું વલોણું કરીને વલોવતો હોઈએ એ બધી ક્રીયા એવી છે કે જે કોઈ આ માર્ગે આગળ વધે તેના જીવનમાં અનુભૂતિનો માર્ગ મોકળો થવા લાગે છે અને અનુભૂતિ જીવન બની જાય છે. અનુભૂતિ એટલે આપણે જે કાંઈ ચાખી ગયા હોઈએ એનો સ્વાદાનુંભવ જે કાંઈ મેળવ્યું છે તેનો આનંદ અને જે કાંઈ અંદરથી થયેલી હસ્તીના ભાવથી વહેતું પ્રવાહ જગત. અંદરની વ્યવસ્થાની અદ્ભુતતાના દર્શન થાય પછી જે કાંઈ આબાઘાબી હોય એ ખરી જાય છે પછી ચટાણ શરૂ થાય છે.

“વિચારોની અનુભૂતિ”માં થયેલી અભિવ્યક્તિઓ માંની ઘણીખરી અભિવ્યક્તિઓ મારી સમજ અને પાત્રનાની બહારની વસ્તું છે. પરંતુ મારા જેવા સામાન્ય વાચકને તેની જીવનયાત્રામાં ઉપકારક નીવડે એવી કેટલીક અભિવ્યક્તિઓનો ઉલ્લેખ કરવાનું ગમ્યું છે.

૧. પડછાયાને સમજવાથી ઘણું સમજાય પરંતુ પડછાયો તો પ્રકાશમાંજ સમજાય
૨. આપણી અંદરના દુર્ગુણ દેખાવા લાગે ત્યારે સમજી લેવું કે પરદા પાછળની વ્યવસ્થામાં આપણાથી ડોકીયું થઈ ગયું છે.
૩. અંતર્મુખ બનીને એકલા રહેવાની આદત પાડવી.
૪. વિચારોના બીજ આપણે પોતાએજ વાવવા પડશે.
૫. પોતાની સાથે વાતો કરતા રહેવાથી આપણી જીવનશૈલીમાં ઘણો બદલાવ આવે છે.
૬. જે અંદરથી એકલો રહેવા લાગે પછી ભલે બહાર ઘૂમે, કાંઈ ફેર નહીં પડે. એને સંન્યાસની જરૂર નથી એ તો સદા સંન્યાસી થઈ જાય છે.
૭. પોતાને સમજે પછી જ પ્રકૃતિ કે ઈશ્વર શું છે તેનો ખ્યાલ આવવા લાગે.
૮. વિચાર, સ્વાસ અને સંવેદનાનું સતત નિરીક્ષણ કરવાથી ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે.
૯. જે મૌન થઈ જાય છે એ આખા જગત સાથે વાતો કરતો હોય અને સાંભળતો પણ હોય છે.
૧૦. હાલ્યા કરે, એમજ હોય, એવા શબ્દો નિકળવા મંડે તો સમજવાનું કે થોડી-થોડી સહજતા આવવા લાગી છે. સહજતાની શરૂઆત થાય એટલે અહમ્ની અસર ઓછી વરતાય અને ક્ષમા ભાવનાનો વિકાસ થવા લાગે.
૧૧. જ્યાં સુધી આપણી માન્યતા આપણી સાથે હશે ત્યાં સુધી આપણે જાગ્યા નથી. માત્ર ભ્રમણામાં જીવી રહ્યાં છીએ.
૧૨. ધ્યાનની જરૂર ત્યાં સુધી છે કે જ્યાં સુધી આત્માનું જ્ઞાન થયું નથી.
૧૩. ઘણી વખત થાય કે આપણે ઘણું સમજી ગયા છીએ. પરંતુ ત્યાં શોધ પૂરી થતી નથી જેમ આગળ વધો તેમ અધીકને અધીક જોવાતું જાય છે.
૧૪. ધ્યાનની શરૂઆત થાય છે ત્યારથી જ જ્ઞાનનું વિસ્તરવાનું ચાલું થઈ જાય છે.
૧૫. ઘણું બધું અંદરથી હચમચી રહ્યું છે અંદર એક ખળભળાટ ચાલું થઈ ગયો છે ખળભળાટને નજીકથી જોઈ છે. ત્યારે જેની ઉપર

નજર પડે છે, જે હોય તે ધીરે-ધીરે શાંત પડતું જાય છે અને અનુભૂતિને વર્ણવવી થોડી ગહન તો છે.

૧૬. અંદરની સમજ આવ્યા પછી હરખ કે શોક અસર કરતો નથી. અંદર-બહાર ક્યાંક ઉણપ વરતાતી નથી, મનનો ઉદ્વેગ શાંત થતો જાય છે આ ખેલ સમજમાં આવી જાય પછી સદાકાળ આનંદજ આનંદ.
૧૭. ક્યાંચના વળગણ વગર પોતાની સાથે બેસાય એટલું બેસવું જોઈએ એનાથી વધારે આનંદ મે મારી જીંદગીમાં કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિમાં જોયો નથી.
૧૮. હું શાંતિથી બેઠા-બેઠા શ્વાસને જોતો હતો ત્યારે શ્વાસ આવતો હતો તેમાં પણ આનંદ આવતો હતો અને જતો હતો તેમાં પણ એટલો જ આનંદ આવતો હતો.
૧૯. બનો આનંદી કાગડા કે જ્યાં છો ત્યાં મસ્તીમાં રહો.
૨૦. સંસારી જગત અને આધ્યાત્મિકતા અલગ નથી બંને પલ્લામાં ઉભા રહીને મત્સ્યવેદ્ય કરવાનો છે.
૨૧. જે મળ્યું એનાથી સંતોષ માનીને આગળ વધવાની કોશિષ કરવી.
૨૨. બેઠા-બેઠા રાગને સતત જોયા કરૂ છું. જોતાં-જોતાં ક્ષણિક પૈરાગ્ય જેવું દેખાય છે પણ ત્યારે અહંકાર તો સાથે ને સાથે જ હોય છે.
૨૩. પૈરાગ્યની ક્ષણિક પણ પણ આનંદના મહાસાગરમાં મને ઝબોળી દેતી હોય એવું અનુભવાય છે.
૨૪. એકલો બેઠો હોઉં અને મારી સાથે વાતો કરતો હોઉં ત્યારે જેવું હોય એવી વાતો થઈ શકે છે હજી બહાર નિકળીને બહેકી જવાય છે. હું સમજું છું કે બધો રાગનો ભાગ છે છતાં રાગ રહી જાય છે.
૨૫. રાગ ઉપર પગ મુકીને આગળ વધવું થોડું અઘરું છે કારણ કે ત્યાં લપસણું બહુજ હોય છે ત્યાં બહુજ સ્થિરતાની જરૂર હોય એવું સમજણમાં આવતું લાગે છે.
૨૬. ઘણું બધું છૂટતુ જાય છે અને ઘણું બધું ભૂલાઈ પણ ગયું છે હજી પણ ઘણું બધું રહી ગયું હોય એવો અહેસાસ પણ થાય છે.

૨૭. જ્યાં પહોચ્યો છું ત્યાંથી મંજુલનું અંતર એટલું ને એટલુ દેખાય છે વળી આગળ કંઈક નવી સમજ આવે છે ત્યાંથી આગળ વધવાનું શરૂ થઈ જાય છે.
૨૮. શીતળતાના મહાસાગર આપણી અંદર જ છે. જો પુરા ધ્યાનથી અંદર ડોકીયું થઈ જાય તો એનો રસ્તો પણ મળવાની શક્યતા પડેલી જ છે.
૨૯. મૌનમાં જે મસ્તી આવે છે એ બોલવામાં નથી આવતી.
૩૦. આપણો દિવો આપણે જ બનવું પડશે.
૩૧. મનથી ખુલ્લા રહેવાથી ક્રોધ કે મોહ અસર કરી નહીં શકે મનથી ખુલ્લા રહેવાથી અંદરની વિટંબણા રહેતી નથી માત્ર પ્રસન્નતા જ નજરે પડે છે ત્યાં પૂર્ણતાજ નજરે પડે છે.
૩૨. વિશાળતામાં જીવવાથી વિશ્વ પોતાનું થઈ જશે અને આપણે વિશ્વની સાથે ભળતા હશું એવું અનુભવાશે.
૩૩. સત્સંગનો મહિમાજ કંઈ ઓર છે સત્સંગનો અર્થ છે સમર્પણથી સ્વીકાર કરવો. સત્સંગ એટલે નજીક ચાલવું, ધ્યાનથી જોવું, સાંભળવું અને ગ્રહણ કરવું. જેટલી તડપ વધારે એટલું સાંભળવું વધારે અને બોલવું ઓછું. સત્સંગમાં બધુંજ હોય છે માત્ર નિર્મળ દ્રષ્ટિનો પ્રકાશ જરૂરી છે.
૩૪. વિચારોથી આગળ વધીને અનુભૂતિના સ્તરે આવી જવાય છે,ત્યારે બુદ્ધિ કે તર્કને સ્થાન રહેતું નથી બસ! ત્યાં માત્ર પ્રેમનો સાગર હોય છે અને આપણાથી ડુબી જવાય છે. પ્રેમના નિર્મળ જળમાં જાણે વિહરતા હોઈએ એવું મહેસુસ થાય છે. આ અનુભૂતિ મે મારી રીતે વર્ણવી છે. આનો આનંદ અનેરો હોય છે.
૩૫. ધ્યાનમાંથી પસાર થઈએ છીએ ત્યારે આપણી અંદરના ઉડાણમાંથી કંઈક અજોડ કે ન જોયેલું જોવા મળે છે ત્યારે બાહ્ય સૃષ્ટિના વ્યવહારની કાંઈ જાણ રહેતી નથી.
૩૬. હું લખી રહ્યો છું અને બીજાને વંચાવવાની કે સંભળાવવાની ભાવનાથી લખાઈ રહ્યું છે ત્યાં સુધી મારો અહંકાર ડોલે છે પહેલા વંચાવી દઉં છું અને સંભળાવી દઉં પછી તરતજ ખબર પડે કે અહંકારને બહુંજ મજા આવી. આ ખેલ જુઠો હોવા છતાં થઈ જાય છે,ત્યાં સુધી અજ્ઞાનમાં અટવાતો પણ હું મને જોઈ રહ્યો છું.

૩૭. આ બધામાંથી છુટકારોતો માત્ર આપણામાં સાક્ષીભાવ આવે જે થાય છે તે જોયા કરવાથી સાક્ષીભાવ આવી શકે.
૩૮. સુખ અને આંસુને સાક્ષીભાવે જોઈ શકવાની ક્ષમતા આવે એટલે આત્મદર્શન થવાની તૈયારી થાય પછી કોઈ દુઃખિયા ન રહે. બસ! નિરાકાર- આકાર એકરૂપ થઈ જાય.
૩૯. આધ્યાત્મિકતા કોઈ વર્ણવવાની ચીજ નથી માત્ર અનુંભવ કરવાનો છે બસ! પોતાને સમજાયા કરવાનું છે જોયા કરવાથી સંપૂર્ણ સ્પષ્ટ દેખાઈ જવાનું છે. અનુંભૂતિના સ્તર પર જ્યારે આપણે વિહરતા હોઈએ ત્યારે બોલવાનું કંઈ બચતું નથી. માત્ર ડોલવાનું જ રહે છે.
૪૦. પોતાને ઓળખવાનું રહસ્ય ક્યારેક-ક્યારેક એવુંને એવું જ જોવામાં આવે છે .અંદર પડેલી ગ્રંથીઓમાંથી નવો ફણગો કુટે અને આપણું ધ્યાન એ બાજુ દોરાય ત્યારે ખ્યાલ આવે કે જુના મુળીયામાં હજી પણ ગાંઠોનો સળવળાટ છે.
૪૧. અતીતમાં ડુબકી લાગી જાય છે ત્યારે પસ્તાવાના છોડરૂપે કુલ પણ ખીલે છે.
૪૨. જીવન જીવતા જે કંઈ મેળવ્યું છે એ એક ઉપાધિથી કમ નથી. પણ એ ઉપાધિમાંથી જે મળ્યું છે. તે કોઈ સમાધિથી કમ નથી.
૪૩. પોતાની ભૂલથી પોતાને સમજાય તો પોતે-પોતાનો ગુરૂ થઈ જાય અને નિરંતર વહેતા નિર્મળ જીવનમાં મોજથી મહાલતા-મહાલતા ભવસાગર તરી જવાય.
૪૪. ભીતરની અંદર ડોકીયું થઈ જાય તો અંદરતો એક અદ્ભુત ખજાનો છે.
૪૫. વ્યથાને સાક્ષીભાવે જોયા કરવાથી મન મનન બાજુ વળે છે ત્યાર પછી પોતાને ઓળખવા બાજુનું દ્વાર ખુલે છે.
૪૬. સુખની લંબાઈ-પહોળાઈ છે પણ ગહેરાઈ નથી. દુઃખમાંથી ગહેરાઈની અદ્ભુતતા સમજાયતો આપણે જેને ગોતવા ફાંફા મારતા હોઈએ છીએ એનો રસ્તો હાઈવે જેવો થઈ જાય અને સડસડાટ પહોંચી જવાય.
૪૭. વૃત્તિઓ જેટલી સંકેલાતી જાય એટલો માનવી નિર્ભય થતો જાય.

૪૮. મનવ જીવન જોવાનું છે તો નજીકમાં તો હું છું તો મારાથીજ શરૂ કરીએ.

આ મનવરૂપી વૃક્ષનો ઉદય ઈ.સ.૧૯૪૭ માં અંકુરના રૂપમાં બહાર આવ્યું એનું નામ રામજી આપ્યું આ અંકુરમાંથી વૃક્ષ થતાં-થતાં તો કાંઈક આંધી,તુફાનમાંથી પસાર થવું પડ્યું અને પ્રકૃતિના નિયમ મુજબ હવા,પાણી,અગ્નિ,અવકાશ વગેરેના સહારે પલતું ગયું અને પરિપક્વ થતાં એક પ્રમરૂપી ઝરણાના સહારે વસંત પાંગરી અને એમાં ફુલ લહેરાયા અને ફુલમાંથી ફળ થઈને બાજુમાં રોપા થઈને લહેરાવા લાગ્યા અને સમય જતાં તેમાં પણ ફળ આવ્યાં અને એના પણ રોપાથી એક અનોખું ઉપવન બની ગયું અને જે પેલો છોડ હતો તે વટવૃક્ષ બની ગયું અરે! વૃક્ષની છાયામાં નાનું સુંદર મજાનું ઉપવન બની ગયું. એ પણ પ્રકૃતિનો જ એકભાગ છે એ પણ સમજાય છે અને વૃક્ષ લહેરાય છે.

૪૯. કર્તાભાવ નિકળી જાય અને નિષ્કામભાવ આવી જાયતો તે માનવીને જગાડવા માટે પુરતા છે.

૫૦. જે કાંઈ મળે છે કે મળી રહ્યું છે તે પચાવી શકવાની ક્ષમતા સુધીનું મળે તો સમતોલ રહેવાય.

૫૧. હું ન હતો તે દિવસ પણ બધું હતું હું છું તો પણ છે અને નહીં હોય તોય બધું હશે એ ખ્યાલ આવી જાય એટલે જાગી જવાય અને બધું ખરવા માંડે પછીની જે યાત્રા છે તે સંપૂર્ણ જ્ઞાન યોગ કહેવાય.

આ અનુભૂતિઓની અભિવ્યક્તિઓમાં ઉડારા ઘણું છે, તેના ગર્ભિતાર્થો સમજવા વાચકે તે પર ચિંતન મનન કરવું આવશ્યક બની રહે છે. ચારેય સોપાનો- વિચારોના વિચારમાં, વિચારોને વિચારી જુઓ, વિચારોનું વલોણું અને વિચારોની અનુભૂતિ- પરસ્પર સંબંધિત છે અને એકબીજાના સંદર્ભમાં સમજી શકાય છે. તેમા મુળવિષય “વિચાર” નું સાતત્ય છે.

“વિચારોનું વલોણું” માંથી નિષ્ચિન્ન થયેલા નવનીત અને “વિચારોની અનુભૂતિ” ની અભિવ્યક્તિઓને કેન્દ્રમાં રાખીને અંતઃનિરિક્ષણ કરી આપણે ક્યાં છીએ અને ક્યાં જઈ રહ્યાં છીએ તે સમજવામાં અને સમતોલ જીવનવ્યવહાર ગોઠવવામાં ઉપકારક નીવડી શકે તેમ છે. ઉન્નત યાત્રાનો સાક્ષી શ્રી શંભુગિરિ(પુજ્ય મોટાભાઈ) એ તેમના પ્રતિભાવમાં નોંધ્યું છે તેમ વડીલ વિચારો દ્વારા સત્સંગીઓને મંજિલ

નક્કી કરી આપે છે.નવનીત ક્રમ-૨૯ અને અનુભૂતિની અભિવ્યક્તિ ક્રમ-૪૮ પરથી જણાય છે કે શ્રી રામજીભાઈ અંતર્યામ્રાએ તેમનું ઉદ્ગામી રૂપાંતરણ કર્યું છે એક “વડીલ” સ્વરૂપ વ્યક્તિમાંથી “વડલા” રૂપ સંસ્થામાં આ રૂપાંતરણ થયું હોવાનું પ્રતિત થાય છે.

આત્મીય પ્રિય,  
સાદર પ્રણામ,

શ્રી રામજીભાઈ “વડીલ” દ્વારા બહાર પડાયેલા પાચ પુસ્તકો મે વાંચ્યા,વાંચતાજ આત્મખોજની પ્રેરણા સ્વભાવીક રીતે જ પ્રાપ્ત થતી હોય એવું લાગ્યું.

સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે બધુજ જ્ઞાન અંદરથીજ આવે છે આ વાક્ય હું ઘણા સમયથી વાંચતો આવ્યો હતો.પરંતુ વડીલ શ્રી નાં આ પુસ્તકો વાંચતાજ આની જીવંતપ્રતીતી થાય છે.

આ પ્રતીતી થવાનું કારણ રામજીભાઈ ને બહું નાનપણથીજ ઓળખતો આવ્યો છું.સાથેજ મોટા થયા છીએ એની પ્રત્યેક ક્ષણનો પ્રત્યક્ષ સાક્ષી રહ્યો છું. સાત ધોરણ પછી તેનો અભ્યાસ છુટી ગયો અને જીવન સંઘર્ષ સંસારમાં કરવા લાગ્યા સંઘર્ષ કરતા-કરતા આર્થિક ઉપાર્જન કરતા -કરતા મન-શુદ્ધી ચિત્ત-શુદ્ધી અને હૃદય-શુદ્ધી પણ થતી રહી અને તેનાં પરીણામ સ્વરૂપે આજનાં ચિંતક અને સાધક એવા રામજીભાઈનો આધ્યાત્મીક જન્મ થયો તેનું દર્શન અને ચિંતન વિચારોની વિચારોથી “સ્વ” ઓળખમાં આપણને જોવા મળે છે.

ભૌતિક જગતમાં રહીને પણ આધ્યાત્મીક જગતમાં યાત્રા થઈ શકે છે તેની પ્રતિતિ રામજીભાઈ નાં આ પુસ્તક દ્વારા થાય છે.

ચિંતક રામજીભાઈનાં પુસ્તકો દ્વારા દરેક પ્રકારનાં જીજ્ઞાસુઓને યાત્રા કરવાની પ્રેરણા મળે છે ભૌતિક જગતમાં સફળથવામાં પણ આ પુસ્તકો મિત્રની ગરજ સારે છે ઉપરાંત આધ્યાત્મીક જગતમાં હોશપુર્વક કેમ જીવવું ગળાડુંબ આર્થિક પ્રવૃત્તિ કરતા-કરતા પણ અંતરની યાત્રા કેવી રીતે કરવી. એનું સુંદર માર્ગદર્શન પુરૂ પાડે છે.

વડીલશ્રી રામજીભાઈ વર્તમાન યુગમાં આધુનિક ઋષી અને સાધકનું જીવન જીવતા-જીવતા અને મિત્રોનાં વર્તુળને અને સંપર્કમાં આવતા સહુ કોઈને હોશપુર્વક જીવવાની કળા પોતાનાં જીવન દ્વારા અને આચરણ દ્વારા આપી રહ્યા છે અને સહુનાં મોરલા ટહુકાવતા અને પોતે પણ મોરલા ટહુકાવે છે અને અંધકારમાં દિવાદાંડી રૂપી કામ કરી રહ્યા છે.

અમે સહુ-મિત્રો આ દિવાદાંડીને વધુ પ્રજવીત થતી જોવા હંમેશા આતુર રહ્યા કરીએ છીએ.

“સ્વ” ની ઓળખ દ્વારા દરેક માનવી દિવાદાંડી બની શકે એવું રામજીભાઈનું માનવું છે, જરૂર છે હોશપૂર્વક જીવન જીવવાની કળા શિખવાની આ વડીલનું ધૃવ વાક્ય છે.

ઈશ્વર એમને દિર્ઘઆયુષ્ય આપે અને અંધારુ ઉલેચવાનું અને પ્રકાશ આપવાનું અવિરત કાર્ય કરતા રહે એવી પરમ કૃપાળુ ઈશ્વર પાસે પ્રાર્થના બાળગોઠીયા ગણપતભાઈની શુભકામનાં.

શિવ લહેરી

લી. ગણપતગીરી અપારનાથી  
મુ.-માંગરોળ ચોરવાડ, જી.જુનાગઢ  
મો-૯૮૨૪૮ ૪૬૦૪૬

વડીલની સાથે બેસવાનો અવસર મળ્યો છે જ્યારથી હું એમની પાસે બેસતો થયો. ત્યારથી મારી માનસીકતામાં જમીન આસમાન જેટલો ફર્ક પડતો ગયો. હું પણ નિકળતું ગયું. મારા અને એના સ્વભાવમાં ફર્ક હોવા છતાં બન્ને સાથે રહીને મોરલા ટહુંકાવતા ગયા મે મારા અને એના જીવનને નજીકથી જોયું છે તેના ઉદાહરણ રૂપે હું જે કાંઈપણ વસ્તું લીધી હશે તેમાંથી કસમાર્યા વગર લીધું નથી અને વડીલે જે કાંઈ લીધું એમા ભાવ પુષ્ટ્યો નથી તોય મારે કાંઈ ફેર પડ્યો નથી અને એનાં જીવનમાં પણ કાંઈ ફેર પડ્યો નહીં મારે માટે તો વડીલ છે એજ રામજીમંદિર છે ત્યાં આપું ત્યારે જ શાંતી મળે છે.

- નાથાભાઈ મોવલીયા

## વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

આ જગતમાં ઘણુબધુ એવું પણ છે કે ખાલી વાતોથી સમજાય એવું નથી તેને માટે તો અનુભવમાંથી પસાર થવું પડે છે.

જે-જે વસ્તુ અનુભવમાંથી પસાર થાય છે એજ સમજાય છે અને એનું વળગણ રહેતુ નથી. બાકી તો જેણે જીવનને બરોબર જોયુ નથી, સંસારની લીલી સુકી બરોબર માણી નથી ત્યાં સુધિ તેનું વળગણ રહેવાનું.

માનવી સદાય પોતાના અરમાનોમાં રાચે કે હોય છે. અમુક વખતે કોઈ અવરોધથી અરમાન પુરા ન થાય તો અકળાય જાય છે. પોતે તો અકળાય અને સાથો-સાથ બીજાને પણ અકળાવી નાંખતો હોય છે.

પોતાનામાં શું-શું ખુબીઓ છે એની જાણકારી પણ પોતાને નુકશાન કરે છે. તેમજ આપણી જે મહત્તા છે તે મિત્રો દ્વારા કહેવામાં કે બિરદાવવામાં આવે ત્યારે તો ખાસ ધ્યાન રહેવું જોઈએ કે આમા “હું” ક્યાંયથી આવવો ન જોઈએ નહિતર આજે જે બિરદાવે છે, એ “હું” જોઈ જશે તો કાલે વખોડશે પણ ખરો.

જે અનુભવમાંથી પસાર થવાય એ શબ્દો દ્વારા કહેવાતું નથી, છતાં પણ કહેવાય તોય તો એવા સમયે કહેવું કે જ્યાં પચાવવાવાળા હોય.

આપણી વિશેષતા કહેવાને બદલે સર્વેમાં પ્રેમમય થઈ જવાય અને બધાને સ્વિકારતા થવાય તો જગતમાં ક્યાંયથી આપણે અળગા નહિ રહિએ.

કાલે અમારી મંડળી પતરા (સ્થળનું નામ) નીચે ધ્યાનમાં બેઠા હતા. ધ્યાન પુરૂ થયા પછી વાતચિત ચાલતી હતી ત્યારે ‘ચિંતક’ બાબુભાઈ વાઘાણીએ એક સરસ ઇશારો કર્યો હતો કે વાતચિત કરતી વખતે શબ્દોમાં ગંભીરતા તથા સહજતા રહે તો અંદરથી પણ શાંતી મળી શકે તેમ છે.

સંત કે સાધુ જે સાધમાં હોય એવા માનવી, આશ્રમ, મંદીર કે

મઠમાંજ હોય એવું નથી, એ આપણામાં એવી વ્યક્તિ ઓળખવાની સમજ આવે તો આ સમાજમાં જીવતા-જીવતા પણ જોઈ શકાય અને મળી પણ શકાય. આ માટે પહેલા પોતાને સાધમાં આવવાની ખાસ જરૂર હોય છે.

જ્યારે જ્યાં છે એવું ને એવું જોવાની આપણામાં સમજ આવે એટલે ઓટોમેટિક ધર્મ સમજાય છે.

તા: ૨૨-૦૩-૨૦૧૦

આપણે ઘણી વખત વાતો કરતા-કરતા કહેતા હોઈએ કે નિરાંતે વાત, હું તમને એકલાને પછી મળીશ ત્યારે વાતો કરશું. ખરેખર તો જો પોતાને નિરખીને જુવે તો ખ્યાલ આવે કે પોતે એકલો ક્યાંરે હોય? હજારો ભુતકાળનાં સ્મરણો હોય એટલા જ સામે ભવિષ્યનાં સપના હોય. ખરેખર આપણને નિરાંતે જોઈએ તો એક ફેક્ટરીમાં કામ કરતા પણ વધારે કોલાહલ હોય અને એક આગળ પાછળનું જાણે કારખાનું ન ચાલતું હોય, એમ એકલો ક્યાંરે હોય અને નિરાંતની તો વાત ક્યાંથી હોય.

કહેવાનું તાત્પર્ય એટલુંજ છે, સ્વમાં સ્થિર થવું હશે અને આનંદની હેલી વરસાવવી હશે તો આગળ પાછળનાં કારખાનાની બહાર નિકળવું પડશે, ખુલ્લા આકાશની સામે જોવું પડશે, ત્યારે એકલા રહેવાશે.

બહારનો કોલાહલ તો જ્યાં સુધી જે સ્થળે કોલાહલ હોય ત્યાં સુધિ પરેશાન કરે, સ્થળ છોડી દેવાથી કોલાહલ ન સંભળાય પરંતુ જે અંદરનો ડખો છે, ઘોંઘાટ છે, એતો ગમે ત્યાં ભાગી જાવ તોય સાથેજ રહેવાનો એટલે પહેલા સ્વમાં સ્થિર થઈને પોતાના ઘોંઘાટને કે ડખાને પુરેપુરો સમજવો પડશે, તોજ શાંતી અનુભવાશે.

આપણે આપણી આસપાસ એવી સંસ્કારોની દિવાલ બનાવી લિધિ છે કે તેમાંથી નિકળવું મુશ્કેલ થઈ ગયું છે. દિવાલ આપણે આપણા રક્ષણ માટે બનાવી હતી પરંતુ હવે તે એક બંધન થઈ ગયું છે, કારણ કે ક્યાંયથી એવો રસ્તો નથી બચ્યો કે આપણે ત્યાંથી નિકળીને શાંતિનો શ્વાસ લઈ

શકાય. હા, હજુ એક શક્યતા છે, જે આપણી પાસે એકાગ્રતા હોય અને ધિરજ હોય તો પોતામાં સ્થિર થવું અને ધિરે-ધિરે જે દિવાલ બનાવી છે તેને કોતરી કોતરીને પણ, કાણું પાડીને બહાર નિકળી શકાય. જો એક જગ્યાએ પુરૂ ધ્યાન હોય અને ત્યાંજ નિકળવા માટે પ્રયત્ન કરાય તો કોઈ વાત બને.

રોજ માનવી મંદીરમાં જાય અને મંદીર માનવીને જગાડી ન શકે, સાધ્યમાં ન લાવી શકે, એને મંદીર કહેવું કે શું કહેવું? માત્ર શું ક્રિયાકાંડ માટેનું છે?

એવી રીતે જીવ જેમાં રહે છે એ શરીર પણ જીવ માટેનું એક મંદીર છે. એમાં પણ જીવને જાગૃતિ આવવી જોઈએ, માત્ર શરીર પણ ક્રિયાકાંડ કરીનેજ પુરૂ કરવાનું છે કે જગાડવાનું છે? જાગવા માટે પહેલા પોતાના દર્શન કરવા પડે અને તોજ પોતાને જગાડી શકે.

તા: ૨૩-૦૩-૨૦૧૦

પુરા બ્રહ્માંડનું બારિક સ્વરૂપ આપણી અંદરજ છે, પરંતુ નજરમાં તો ત્યારે આવે, જ્યારે આપણું ત્રિજુ લોચન કામ કરવા લાગે. બહારથી દેખાતી વસ્તુને સમજવા માટે પણ સહારો લેવો પડતો હોય તો આવી અંદરની વાત છે.

બહારનું જગત સમજવું હોય તો તેના જાણકાર મળી રહે છે, એમ આપણી અંદર એક ૨૪ સભ્યોનું પ્રતિનિધિ મંડળ કામ કરી રહ્યું છે. એની પણ અંદરો-અંદર કમિટીઓ હોય છે. મુખ્ય સર્જન માટેની કમિટીના પાંચ સભ્યો હોય છે. પાણી, પવન, પૃથ્વી, અગ્ની અને આકાશ. આ બધા મળીને શરીરનું સર્જન કરે છે. એની અંદરની વ્યવસ્થા સંભાળવા રૂપ, રંગ, ગંધ, સ્વાદ અને સ્પર્શ બધાને સમજવા માટેની પાંચ કર્મેન્દ્રીયોનું કામ છે સંભાળવા નાક, કાન, આંખ, જીભ અને હાથ આ કમિટી કામ કરે છે. પાંચ મહાભુત, પાંચ તન્માત્રા, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રીયો, પાંચ કર્મેન્દ્રીયો અને પાંચ

કમિટીની ઉપરની એક ચાર સભ્યોની કમિટી મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર. આ બધા મળીને ૨૪ સભ્યો છે. આ બધાની સાથે પુરેપુરા તાલમેલમાં રહેવાય તો, જે નથી કે નથી સમજાતું, તે સમજાય અને એનામય થઈ શકવાની પુરેપુરી સંભાવનાઓ છે.

આ બધી કમિટી પહેલા તો પોત પોતાનું સુંદર કાર્ય કરતી હતી. પરંતુ જ્યારથી સંસાર-વહેવારનાં આટા-પાટામાં અટવાતું જીવાતું અને એમાંથી નિકળવાના સહેલા નુસ્ખાથી એકબીજાનું કામ થતુ ગયુ ને અંદરની કમિટીને એમાં બળ મળતું ગયું.

હું જ્યાં સુધિ સમજ્યો છું ત્યાં સુધિમાં તો પહેલી ચાર કમિટીનાં સભ્યો તો રાખેતા મુજબનાં કામમાં કાર્યરત રહે પરંતુ જે આની ઉપરની જે ચારની કમિટી છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર, તે બધાને તો આપણે નહીં સમજી શકીએ પરંતુ છેલ્લા જે ચાર છે એને જો પુરેપુરું સમજી લેવાય તોય આગળ વધવાનો રસ્તો મળે.

આ બધું સમજવું એટલે ગહેરાયમાં ઉતરવું અને ગહેરાય શું છે એ સમજવા માટેની તૈયારી કોણ કરે છે? ને સમજે છે કોણ? એ તો મંજિલે પહોચ્યા પછી સમજાશે. પહેલા મંજિલે પહોંચવા માટે ક્યાંથી ચાલવું અને ઉપરનાં ચારમાંથી કોણ મદદ કરી શકે તેમ છે એ જોવાનું છે.

તા: ૨૪-૦૩-૨૦૧૦

આપણે અંતર જગતની ગહેરાયની ગહનતા સમજવાની કે ઉતરવાની વાત કરતા હોઈએ છીએ પરંતુ જે ગહેરાયમાં ઉતરી ગયો, ડોકીયું થઈ ગયુ, જેણે ગહનતાની મોજ માણી, એ ભલા કેવી રીતે સમજાવી શકે કે તેણે શું માણ્યું કે જોયું ? જો કાંઈ સમજાવવું હોય કે કહેવું હોય તો પોતાનામાંથી ઉઠતા તર્ક કે બુદ્ધિથી કહી શકે.

માનવીને તર્ક કરવા કે વિચારવાનું કામ બુદ્ધિથી થઈ શકે અને લાગણીઓનો પ્રવાહ કે ભાવમાં લહેરાવું હોય તો તે માત્ર હૃદયથી જ થઈ

શકે. બાકી ભોગ ભોગવવાતો નાની-મોટી ઘણી ઈન્દ્રીયો કામ કરતી હોય છે. આ બધાનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો અને ક્યાં કેવી રીતે આગળ વધવું એ મનુષ્યના પોતાના હાથની વાત છે. જેમ વરસાદ કોઈ ટેકરી કે ગમે ત્યાં ટીપે-ટીપે વરસતો હોય, ટીપે-ટીપે પાણી ભેગું થઈને કોઈ ખાડા-ખાબોચીયામાં રહે કે ઝરણું બની સરીતામાં ભળે અને વહેતા-વહેતા સાગર પણ બની જાય, આવુંજ આપણા શરીર તથા આત્મા સુધિનાં રસ્તાનું છે. માનવી ધારે અને દ્રઢ સંકલ્પ કરે અને ચાલવા મંડે તો ચોકકસ બિન્દુમાંથી સાગર સુધિ યાત્રા પુરી કરી શકે.

આ સંસાર જગતમાં આવ્યાં પછી થોડું સમજાણું કે જીવનના બે ભાગ હોય છે. રમત રમવું અને અંતમાં પોતાનામાં વિહરવું. રમવાનું એટલે એમાં કમ સે કમ બે વ્યક્તિ જોઈએ અને પોતાનામાં વિહરવું ત્યાં બિજાની જરૂર નથી. જ્યાં સુધિ બીજો છે ત્યાં સુધિ એક રમતજ છે. લગભગ માનવી રમત રમતા-રમતાજ જીવન પુરૂ કરી નાંખતો જ હોય છે.

કારણ કે ચિલા-ચાલું રમતમાં એટલો બધો તો મશગુલ હોય છે કે, કોઈ જાણકાર આવીને એને બતાવે કે એકલા-એકલા રમવા કરતા પણ વધારે મજા આવે છે. પરંતુ એ સમજે તોને, એ તો વિચારે કે બીજો ન હોય ત્યાં રમવાની શું મજા. જેવી રીતે ગામડા -ગામમાં ખાલી ભવાયાનો ખેલ જોયો હોય અને એનાંથી વધારે મનોરંજન હોય ક્યાંથી? પરંતુ જો ગામડાની બહાર નિકળી કોઈ શહેરમાં જાય અને ટોક્કિઝમાં પડદા ઉપર ચિત્ર જોવે તો ખ્યાલ આવે કે આમા તો ઓર મજા આવે છે.

એકલા-એકલા રમવામાં પણ હાર-જીત તો થતી રહે, હારવાવાળો પણ પોતે હોય અને જીતવાવાળો પણ પોતે હોય એટલે કોઈ ડખો કે દંભ કે ભય રહેતો નથી અને એનો આનંદ તો બધાથી વધારે હોય અને અવિરત વહેતો હોય છે. પોતે એકલો રમે તો ખ્યાલ આવે.

દરેક માનવીમાં કુતુંહલતા હોય છે પરંતુ લાંબો ટાઈમ ટકતી નથી. જેમ સાગરમાં મોજા આવે તે જતા રહે, આમાંથી કોઈ-કોઈ માનવી એવા

હોય છે કે તેની કુતુંહલતા બહુંજ પ્રબળ હોય અને જેનામાંથી કુતુંહલતા થઈ હોય એને સમજવાની તડપ જાગે અને આગળ ચાલવા લાગી શકે તો રસ્તો વિકટ હોવાથી ઘણાંની કુતુંહલતાથી જન્મેલી તડપ ઓગળી પણ જાય છે. કોઈ એવા વિરલા પણ હોય છે, જે મંજિલ સુધિ પહોંચી પણ જાય છે.

તા: ૨૫-૦૩-૨૦૧૦

અત્યાર સુધિ હું કાંઈ પણ જીવન જીવ્યો હતો એમાં તો કહેવાનું કાંઈ હોય, કરવાનું કાંઈ હોય, જીવતો પણ અલગ હતો. આવી રીતે લગભગ માનવી જીવતા હોય છે. અનુંભુતિને એક બાજુ મુકીને અભિનયથી જીવાતું હોય છે. અભિનય કરતા હોવા છતાં ખ્યાલ રહેતો નથી અને અભિનય થઈ જતો હોય છે.

અનુંભુતિ અને અભિનય આ બે પાસા ઉપર માનવ જગત ચાલતું હોય છે, અભિનયની કળા તો દરેક માનવીમાં હોય છે, કોઈની શોકસભામાં કે બેસણામાં ગયા હોય અને જે ચહેરા ઉપર દેખાતો ભાવ લગભગ અભિનય હોય છે. ખરેખર તો અભિનયનું અસ્ત થવું એજ અનુંભુતિનું ઉદય સ્થાન છે.

ખરેખર તો જે આપણે વાતચિત કરતાં હોઈએ અને એમાં નફો કે નુકશાન જેવું કાંઈ ન હોવા છતાં, જે જવાબ આપવામાં ગોઠવણ કરીને આપતા હોઈએ, એજ અભિનય અને એજ આપણે- આપણાથી દૂર કરતા હોઈએ છીએ અને બીજાને છેતરવાનાં કામમાં આપણને છેતરતા હોઈએ છીએ.

તા: ૨૬-૦૩-૨૦૧૧

માનવીનું મન બહુંજ અળવિતરૂ છે. વર્તમાનમાં ક્યારેય રહેતું નથી, પોતાની પાસે છે એની કદર ક્યારેય કરતું નથી અને ભવિષ્યનાં સપનામાં કાયમ ફરતું હોય છે. અત્યારે જે બિમાર છે, એની સાર-સંભાળ રાખવાને બદલે એના ભાગનો એક ઓરડો, કોઈ પણ એક સંસ્થામાં બંધાવી

આપવાનાં સપના વિચારતો હોય છે. પોતે કાંઈ જાણ્યું છે, જ્ઞાન છે, તે પોતાને માટે જીવતો નથી અને બીજાને શિખામણ આપતો ફરે છે. પોતાને સમજવું એટલે વર્તમાનમાં બીજાને કહેતા ફરવું એ સપનું. આ બધી વાતોની તો તેને ખબર હોય પણ વાતો સુધિજ રહે છે. વર્તન સુધિ ક્યારેય પહોચાડી નથી, એનું જ દુઃખ છે.

જેમ-જેમ અંતર જગતને સમજતો થાય, આગળ જાણતો થાય, તેમ-તેમ એને સમજાતું જાય કે હજી હું કાંઈ સમજતો નથી અને સમજવા માટેની તડપ વધતી જાય ત્યારથી જ અંતર જગત શું છે તે સમજવાનું શરૂ થાય.

સમજી ગયા પછી કોઈ ચિજ-વસ્તુની જરૂર પડતી નથી એવું નથી, પરંતુ વધારાનું કચરૂ ભેગું ન થાય એ ખાસ જોવાનું રહે છે.

જે કાંઈ બની રહ્યું છે કે ઘટનાનાં સ્વરૂપમાં જોવામાં આવે છે. એતો ઘણા લાંબા ટાઈમનાં વહેતા પ્રવાહનું જ પરિણામ હોય છે. ખેતરમાં પાક લહેરાતો આવે છે, એ પણ ઘણા ટાઈમનાં પ્રવાહને કારણે લહેરાતો હોય છે. જેમ કે વરસાદ આવે ટીપે-ટીપે અને જમીનની અંદર ઉતરતો જાય, પાણીનું સ્તર ઉપર આવતું જાય, એમાં કુવો ખોદાય અને એમાંથી પાણી પાઈપ વડે બહાર આવે અને જમીનનાં ઉપલા સ્તરે વહેવડાવવું પડે, બિજ રોપાય, પાણી મળે અને જમીનનાં સહયોગથી અંકુર કુટે, છોડ થાય, પછી પાક લહેરાય.

આવુંજ આપણું પણ છે. શરીરરૂપી ઘર કે જમીન છે. તેમાં બિજ પડેલ છે. જેને આપણે તત્વ કે જે કાંઈ નામ આપીએ તે એમાં ક્યાંકથી જ્ઞાનરૂપે પાણી આવવા લાગે તો જે તત્વરૂપી બિજ છે તે પાંગરે અને એ લહેરાય. આ બધી ક્રિયામાં માત્ર ધ્યાનથી જ બધું બની શકે અને તોજ તત્વરૂપી બિજ સુધી, જ્ઞાનરૂપી પાણી પહોંચી શકે અને એ બધાનાં સંગમથી જ એ છોડ લહેરાય શકે.

માનવી પોતેજ એક જ્યોતી છે, પ્રકાશ છે, અંદર તેજ છુપાયેલું છે,

પરંતુ ગોતવાની મહેનત કરવી નથી, કે બારોબાર ક્યાંથી દિવો મળી જાય, તો તેના પ્રકાશે જીવવું કે ક્યાં સુધિ દિવો ગોતતાં રહેવું, અંદર પડેલો દિવો છે તેનું આવરણ હટાવી દેવાય તો પ્રકાશ-પ્રકાશજ હોય છે.

તા: ૨૭-૦૩-૨૦૧૦

ધ્યાન માટે વાતાવરણ જ કામ કરે છે. ધ્યાન ક્યાં બીજનું છે, કોને માટે છે, કેવું છે, એના ઉપર પરિણામનો આધાર હોય છે. ધ્યાન કોઈ પરિણામ નથી પરંતુ પરિણામ સુધિ પહોચવાનો માર્ગ છે.

ધ્યાન જ્યારે અંતર જગતને નિહાળવા બાજુનું થાય છે અને એમ ચાલતો થાય એટલે એ માનવીમાં પહેલા તો સહજતાં આવતી જાય છે. સહજતાં એક એવી ચિજ છે કે માનવીને ઉપર ઉઠાવે છે ને સુંદર બનાવે છે. સહજતામાં રહેવું થોડુ અઘરૂં છે કારણ કે હાલતાં-ચાલતાં આપણો ગમો-અણગમો આડે આવે છે. ગમે છે પરંતુ જે નથી ગમતું તેને પણ મારી-મચોડીને આપણાં ગમાનાં ઢાચામાં કેવી રીતે ફીટ થાય એ મથામણમાં આપણે આપણી ઘણી ઉર્જા બગાડતાં હોઈએ છીએ. ખરેખરતો જે છે તેને તેની સ્થિતિમાં જોવાય જાય ત્યારે જ સહજતાનો પરિચય થાય.

જેને સહજતાનો પરિચય થઈ જાય અને જીવન બની જાય પછી પોતાનામાં પુરે-પુરો ભરોસો આવી જાય, પછી બાકી શું રહે? પછીતો તે પોતાની અંદરનાં જગતમાં માણતો થઈ જાય, પછી ઓટોમેટિક બહારનું વળગણ ધિરે-ધિરે ખરતું જણાય અને આનંદની પળો સતત લાગે. પછી ખાલી પળો ન રહે પણ આનંદનો સાગર લહેરાવા લાગે.

તા: ૨૮-૦૩-૨૦૧૦

ગઈ કાલે પતરા નિચે હું તથા ‘ચિંતક’ બાબુભાઈ વાઘાણી, વિહુલભાઈ સેજળીયા, ભીમજીભાઈ ટાઢાણી, ડો પોપટભાઈ કોટડીયા, વિરજીભાઈ ભગતનગર વાળા તથા કાળુભાઈ બલ્લર ધ્યાન બાબતની ચર્ચા કરતાં હતા. તેમા બાબુભાઈ (ચિંતક)ના સુજાવથી ધ્યાનની માત્રામાં વધારો

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 8 ~

થાય અને ગહેરાય તરફ કેવી રીતે આગળ વધાય, એનું પરિણામ પણ સુંદર આવશે, પછી તો ગહેરાયથી બાબુભાઈએ શબ્દોનો પ્રયોગ કર્યા અને અમારી મંડળી એનાં સુજાવ પ્રમાણે ધ્યાનમાં બેઠા અને ગહેરાય તરફ બધાની સફર શરૂ થઈ. અમને બહુજ આનંદ થયો, ધ્યાનની માત્રામાં પણ વધારો થયો.

ધ્યાન કરતી વખતે ‘ચિંતક’ બાબુભાઈનાં સુચનનાં શબ્દો સાંભળીને શબ્દની કિંમત સમજાય છે કે જ્યાં જે શબ્દ કે અવાજની જરૂર છે, એ જે વખતે એ બોલાય કે સંભળાય તો ચોક્કસ ધાર્યું પરિણામ આવી શકે છે.

શબ્દ જ્યારે જે સમયે જરૂર છે ત્યારે બોલાય તો બ્રહ્મ છે, નહિતર ભ્રમથી વધારે કાંઈ નથી.

આપણે બધાએ સાગરને જોયો હશે અને કાંઠે-કાંઠે માણસો પણ હશે, મે પણ કાંઠે-કાંઠેજ આટા માર્યા છે, વાતો બહુજ સાંભળી છે કે બહારથી તોફાની લાગતો દરિયો અંદરથી બહુજ શાંત હોય છે અને તળિયા સુધિ કોઈ પહોંચી જાય તો, ગહેરાય સમજી લે તો ત્યાં મોતીઓનો ખજાનો પડેલો હોય છે. એતો કોઈ મરજીવાજ લઈ શકે અને માણી શકે.

આપણી પાસે જે શરીર છે એ બ્રહ્માંડનું એક સ્વરૂપ છે અને એની અંદર પણ એક ઘુઘવતો મહાસાગર છે. આપણે અત્યાર સુધિ જીવ્યાં છીએ એ માત્ર બારોબાર કિનારા ફરતાં જ જીવ્યાં છીએ.

આ સાગરને કાંઠે-કાંઠે બહુ ફર્યા, બહુજ ઉછળતા મોજાની મોજ માંણી, કંઈક છીપલા-કોચલા ને કોડીયું વિણી ને ભેગી કરી, હવે જાગી જવું જોઈએ અને આ સાગરની ગહેરાય સુધિ પહોંચવાનો પ્રવાસ શરૂ કરી દેવો જોઈએ અને ગહેરાયમાં પડેલાં મોતી જે આપણે આત્માં કે તત્ત્વ જે કાંઈ સમજતાં હોઈએ ત્યાં પહોંચવાનું છે. જે આપણો અદ્ભુત ખજાનો છે. જેમાંથી અવિરત આનંદની ધારા વહે છે એમાં ઓત-પ્રોત થવાનું છે. યા

હોમ કરીને ખાબકવાનું છે. સ્વમાં સ્થિર થવાનું છે અને પોતાને પુરેપુરું ઓળખવાનું છે.

આપણે આપણી ઉપર પણ ભરોસો રાખવો જોઈએ, કોઈ શું કહેશે, કોણે શું કીધું, આપણે શું સાંભળવું ? આ બધું તો ચાલ્યા કરવાનું, આપણે પહેલા આપણામાં વિશ્વાસ પેદા કરીને જોવાની ખાસ જરૂર છે.

તા: ૨૯-૦૩-૨૦૧૦

ગમે તેટલા સારા પુસ્તક હોય અને વાંચ્યા પણ હોય પરંતુ આચરણમાં ન ઉતાર્યું હોય તો એમાં પુસ્તક બિચારા શું કરે?

તા: ૩૦-૦૩-૨૦૧૦

આધ્યાત્મ એટલે સ્વમાં સંશોધન કરવું અને સંશોધન થાય અને અંદર ચોખ્ખું થાય, ક્યારું હટે એટલે પ્રકાશ થવો, પ્રકાશ થાય એટલે ત્યાં રોકાવાને બદલે આગળ વધવું નહિતર એ થોડા પ્રકાશને હિસાબે ઘણા માણસોનું આકર્ષણ વધશે અને એમાં રોકાય ગયા તો નવો સંસાર ચાલું થઈ જશે. કારણ કે ઘોર અંધકારમાં તો ટમટમતો દિવો પણ આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની જાય છે અને ત્યાં જો રોકાય ગયા કે આળસ કરી તો રસ્તો બંધ પણ થઈ શકે છે. માટે દિવામાં જ્યાં સુધિ દિવેલ છે અને વાટ સળગે છે ત્યાં સુધિ સતત ચાલતાં રહેવું પડશે. જેથી કરીને અંધારામાં અથડાવું ન પડે અને મંઝિલ સુધિ કે જ્યાં પ્રકાશ જ છે, જ્યાં સતત પ્રકાશ જ હોય ત્યાં અથડાવાનું નથી રહેતું અને અથડામણ ન હોય ત્યાં તો શાંતીનો મહાસાગર હોય, આનંદની હેલી હોય. પછી તો મસ્ત થઈને મોજ હિ મોજ જ હોય છે.

એકવાર ધ્યાન શું છે એ સમજાય જાય અને એ ધ્યાન સ્વમાં સ્થિર થવામાં લાગી જાય પછી તો ઓટોમેટિક આપણી અંદર તે અજ્ઞાનરૂપી અંધારૂ દૂર થતું જવાનું. અરે આપણે પછી આપણને જોઈશું તો ખ્યાલ આવશે કે આપણા વિચારોનાં દ્રષ્ટીકોણ પણ બદલાતા જોવાશે અને સ્વમાં

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 10 ~

પ્રકાશિત થતું જોવાશે. વિચારોની માત્રા ઘટતી જશે, પછી તો જે છુટક-છુટક વિચારો આવશે તેને પણ શાંતિપૂર્વક જોવાશે અને તેને પણ ન્યાય મળતો જશે.

સ્વથી પરિચિત થવું એજ જાગરણ અને જાગરણ એટલે ચિત્ત અને આનંદની દોસ્તી કરાવવાનો સમય. એક વખત ચિત્ત અને આનંદનો મેળાપ થઈ ગયો પછી તો બાકી શું રહે? બસ સતત વહેતો આનંદનો પ્રવાહ ચિત્તને સથવારે રહેશે.

માનવ જન્મે ત્યારે તો માત્ર માનવ જ હોય છે, ત્યાર પછી એનું વર્ગિકરણ થાય છે, અને એમાંથી ટુકડા થતાં જાય છે. માનવનો જન્મ પૃથ્વી નામનાં ગ્રહમાં, પૃથ્વી તો ખરી, પણ એમાં પાછો કયો ખંડ, કહે એશિયાખંડ તો ખરો, એમાં કયો દેશ તો કહે ભારત દેશ, એટલે ભારતીય તો થયો હશે, તે ક્યાં રાજ્યમાં જન્મ્યો છે, તો કહે ગુજરાતમાં એટલે ગુજરાતી થયો, ગુજરાતમાં કયો જીલ્લો, કયું ગામ, કયો વિસ્તાર, કયું ઘર. આ બધું રાખેતા મુબજનું સમજ્યાં પછી પાછો ડખો થાય છે કે માનવ તો ખરો, સ્ત્રી કે પુરૂષ અને ક્યાં ફિરકામાં જન્મ્યો છે. હિન્દુ છે, મુસ્લીમ છે કે ઈસાઈ અને હિન્દુ હોય તોય એની પેટા શાખા હોય છે. એમાં પણ ભાગ પડે છે. આમાં પણ અઢારે વરણ આવે છે. સુથાર, લુવાર, વાણિયા, લુહાણા, કોળી, પટેલ, કુભાર વગેરે અનેક પેટા શાખામાં ભાગલા થાય છે. આમાંથી પટેલ હોય તોય એમાં પણ કડવા, લેઉવા, આંજણા વગેરે શાખા હોય છે એમાંથી લેઉવા પટેલ હોય તોય એની પણ અનેક શાખાઓ હોય છે. વઘાસીયા, ઝાલાવાડિયા, ટાઢાણી, સાવલીયા, રામાણી, મકાણી, ચોથાણી, વાઘાણી આવી તો અનેક શાખાઓમાં વહેચાય છે. આમા વઘાસીયા હોય તોય ખાલી વઘાસીયાથી મેળ પડે તેમ નથી. વઘાસીયાનો પણ પાર નથી તો પછી આવે છે નામ. ઘારો કે રામજી નામ આપ્યું તો ત્યાં અટવાનુંજ રહે છે. હવે લોચોએ પડે છે કે રામજી કોણ, હવે જે માનવ શરીર મળ્યું છે એમાં રામજી તો ક્યાંય નજરે પડતો નથી. રામજી પણ એક ઉપરથી સ્થાયી આપેલું નામ છે. જેવી રીતે અત્યાર સુધિ આ પૃથ્વી ઉપરની વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

યાત્રા કરતાં-કરતાં રામજી સુધિ આપણે આવ્યાં, આ બધું બહારથી જ થયેલું છે.

અત્યાંર સુધિની યાત્રાનો ફોગટ ફેરો રામજી સુધિનો એક વખત દૂર કરીશું તો પણ આ માનવ શરીરમાંથી માનવી ગોતવો કઠીન થઈ ગયો છે. કારણકે શરીર તો શરીર છે, એક પછી એક અંગ અલગ કરીને જીવે તોય અંદર રહેતો માનવ સહેલાયથી મળી શકે તેમ નથી. હવે જ્યાં માનવ સુધિ માનવ પહોંચ્યો ન હોય ત્યાં માનવતાની તો વાત શું કરવી?

ઉપરનું બધું ભુલ્યા પછી જ જ્યાં માનવ નામનું બિન્દુ કે જેને આપણે આત્માં કે તત્વ કહીએ છીએ, એ અંતર જગતની યાત્રા ઉપરનું બધું ભુલી શકવાની જેની ક્ષમતાં હોય, એજ તત્વ સુધિ ચાલી શકે.

ધ્યાનમાં માત્ર ધ્યાન રહે ત્યારે જ ધ્યાન કહેવાય, જેમ પ્રેમમાં માત્ર પ્રેમ હોય, તેમ મસ્તીમાં માત્ર મસ્તી હોય અને આનંદમાં માત્ર આનંદ કહેવાય.

માનવીમાં ખરેખર આ જગતમાં જીવાતા જીવનનો ખેલ નિરખીને જોવાની તડપ જાગવી જોઈએ. શું જન્મવું, મોટું થાવું અને મરી જવું આ સિવાયનું કંઈ છે કે ખાલી આટા-ફેરા છે? આની પહેલા કંઈ હતું કે આની પછી કંઈ હશે? આ બધું જાણવાની તડપ કે તાલાવેલી જાગે તો ઘિરે-ઘિરે સમજાય અને સમજ આવી શકે.

તા: ૩૧-૦૩-૨૦૧૦

અહિયા વિશ્વાસ, અવિશ્વાસ, શ્રદ્ધા, અંધ શ્રદ્ધાથીજ બધું ચાલ્યાં કરતુ હોય છે. બહારનાં જગતમાં આપણી આંખે જોયું હોય, સાંભળ્યું હોય, વાંચ્યું હોય, એમાં એટલું બધું હોય છે. ખાડા, ટેકરા નદી, સરોવર, સાગર, છોડ, ઝાડ, વેલા, જીવ-જંતુ, પશુ-પંખી, જળચર, નભચર, તળચર, વાનર થી માનવ સુધિનું ઘણું બધું હોય છે. અહિં વાયુ, જળ, આકાશ અને જેને આકાશ કહેવાય તેમાં સુર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો, નિહારીકાઓ, ગેલેક્સિઓ

વગેરે અનેકના સથવારે પુરા બ્રહ્માંડનું અસ્તિત્વ લહેરાતું હોય છે. આ બધું હોવા છતાં બધાને ખબર હોવા છતાં તેને સમજવાનો પ્રયાસ ભાગ્યે જ કોઈ કરે છે. આ બધું એક સાથે વિશ્વમાં હોવા છતાં ક્યાંયથી ડખો નથી, ડખો માત્ર આપણામાં સમજણનાં અભાવનો હોય છે.

આ બધું પ્રકૃતિનાં ખેલ, કુદરતની લીલા મનભરીને નિહાળે અને મસ્તીમાં ઝુમે તોય બેડો પાર થઈ જાય, પરંતુ માનવી ખાલી વિશ્વાસ રાખે અગરતો ન રાખે. બે માંથી એક બાજુ હોય તોય વાંધો નહિ પરંતુ કાંઈ પણ સમજ્યાં વિનાં, હશે એમ કરીને અવટવમાં રહેશે ત્યારે એને માટે જગત સમજવાનો રસ્તો અઘરો થઈ જાય છે.

હું નથી કહેતો કે સમજતો કે બધા બહું પુરેપુરૂ સમજતાં હોય પરંતુ જે આંખ સામે છે, એટલે જો એક વખત સમજીલે તો જ્યાં-જ્યાં નજર પડે એ સમજવાની શક્તિ ઓટોમેટિક ખિલતી જાય.

મે અત્યાર સુધિ ધ્યાન બાબતમાં અંતર-જગત કે અનુભુતિ વિષે ઘણું બધું લખ્યું છે. એમાં માત્ર મારી અંદરની ફિલીંગ માત્ર એટલી જ છે કે, ધ્યાનમાં બેઠા પછી મને આનંદ બહુજ આવે છે. મસ્તીમાં ડોલાય જવાય છે, આથી વધારે કાંઈ જાણકારી નથી. એટલુ તો હું ચોક્કસ કહિશ કે મારી સમજ શક્તિનો વિકાસ થઈ રહ્યો છે. બાકી વિષે કોઈ અનુભુતિ નથી.

તા: ૦૧-૦૪-૨૦૧૦

આપણા શરીરનો, જીવનનો, પ્રવૃત્તિઓનો, વહેવારોને બારિકાયથી જોવાય તો ખ્યાલ આવે કે લગભગ ૮૦ થી ૯૦ ટકા જીવન બેહોશીમાં જીવાતું હોય છે.

શરીર એક સાધન છે, તે પણ કેવું કે એમ બધું ઓટોમેટિક થયા કરે, શરીર ક્યાંક પડ્યું હોય કે બેહું હોય અને વિચારો ક્યાંય ચાલતાં હોય, આવું તો ઘણું બધું શરીરની અંદર થયા કરતું હોય. પણ એ તરફ આપણે બે-ધ્યાન હોઈએ છીએ. આતો ક્યારેક તાવ આવે કે અંદર થોડી

ગડબડ થાય ત્યાંરે થોડો ટાઈમ પુરતું ધ્યાન જાય, બાકી કોઈને પોતાનાં શરીર ઉપર ધ્યાન રહેતું નથી. આવુંજ જીવનનું છે. લગભગતો કુવામાં ચાલતા રૈંટની જેમ, અગરતો ઘાંચીનાં બળદ ની જેમ જે ચકરાવો ચાલે એમ ચાલ્યાં કરે. આવી રીતે પ્રવૃત્તિ પણ રાખેતા મુજબની હોય છે. કારણ કે જો ધ્યાનમાં ધ્યાન હોય તો પ્રવૃત્તિઓ સમજાયને. એટલે જ ખ્યાલ આવે છે કે લગભગ જીવન બેહોંશીમાં જીવાતું હોય છે.

તા: ૦૨-૦૪-૨૦૧૦

મારે જ્યાંરે મારી મોજ ખાતર લખવું હોય તો મનનાં વિચારોનાં આવેગો ને પુષ્ટી શું કામ ન આપવી? જે “શુ કામ શબ્દ છે” એ મારા લખવાનું પ્રેરણા બળ છે. પ્રશ્ન ઉઠયો તેને સમજવો, વિવેક કરવો, એ આગળ વધવાનો માર્ગ છે. આ કાંઈ ખાલી લખવા માટેનાં વિચારોનો પ્રશ્ન નથી. જીવનના હર કોઈ મોડપર એક વખત પ્રશ્ન ઉઠે અને વિવેક કરો, જો-જો ધાર્યું પરિણામ ચોકકસ આવશે. કારણ કે ત્યાંરે બીજો કોઈ નહીં હોય, માત્ર આપણો પોતાનો નિર્ણય હશે.

લખેલું વાંચીને તથા કોઈએ કહેલી વાતો થી તો આપણે ઘણું બધું શિખી શકીએ, પરંતુ જે હૃદયનાં ભાવ સુધિ ન પહોંચે, અગરતો\_ન ઓળખાય તો એનો અર્થ પણ શું? ખરેખર સામેનાં માનવીનાં ભાવથી શિખવું હોય તો પહેલા આપણા હૃદયમાં એવા ભાવ પ્રગટવાં જરૂરી છે કે જેમાંથી નિર્મળતાનો ઘોઘ વહેતો હોય.

તા: ૦૩-૦૪-૨૦૧૦

જીવમાત્ર જેમ જીવે છે તેમ પહેલાતો પોતાનાં જીવનમાં જે જરૂરિયાત છે, એ પ્રમાણે કમાવું જોઈએ અને વ્યવસ્થા ઉભી કરવી જોઈએ. પછીજ સેવા કરવા અથવા આત્માં શું છે? જગત શું છે? તે જ્યાં સુધિ રોટલાનાં ફાંફા હોય ત્યાં સુધિ જો સેવા કરવા નિકળે તો સેવા કરવાને બદલે સેવા લેવી પડે.

કહેવાતા સ્વાર્થી આપણે ન બનીએ પરંતુ જે સ્વનાં અર્થની જે જરૂરિયાત છે એ દિશામાં પુરૂ ધ્યાન આપવું પડે. એક વખત ધ્યાન આપતા થયા એટલે સ્વઅર્થ થી વધીને પરમાર્થ સુધિ રસ્તો ઓટોમેટિક ખુલ્લા થઈ જવાની પુરે-પુરી સંભાવનાઓ એમાં પડેલી હોય છે.

સંસારમાં રહેતા-રહેતા માનવી પુરા બ્રહ્માંડની યાત્રા કરી શકે છે, શરૂઆત તો પહેલા પોતાની સાથે યાત્રા કરી શકો તો આગળ વધાય. પોતાની જરૂરિયાત એક વખત સમજતો થાય અને પુરી પણ થઈ જાય તો પછી પ્રશ્ન ઉઠે કે આ જરૂરિયાત કોને હતી? શું કામ હતી? જરૂરિયાત પોષાયા પછી અંદરની જે વ્યવસ્થા છે એનો વ્યવસ્થાપક કોણ છે અને એનું આ બ્રહ્માંડ સાથેનું આ માનવ શરીર ધારણ કરવાનું શું પ્રયોજન છે? આપું બધું ઋણવટભર્યું જોવાનું શરૂ થશે એટલે આપણે પણ આપણાથી નજીક આવતા જશું અને એક વખત આમને-સામને આવી ગયા તો તરતજ ખ્યાલ આવશે કે જેમ સાગરમાંથી છૂટૂ પડેલું બુંદ જ્યાં સુધિ પાછું સાગર સુધિ પહોંચતું નથી ત્યાં સુધિ સતત યાત્રા ચાલું રહે છે. એમ આપણે પણ એક બ્રહ્માંડનો અંશ હોવાનું ખ્યાલમાં આવશે અને એ તરફથી યાત્રા શરૂ થશે અને સતત ધ્યાનથી ધ્યાનમાં રહીને યાત્રા ચાલું રાખવી પડશે.

શ્રદ્ધા અને શંકા ઉપર આખા જગતનો વહેવાર ચાલતો હોય છે.

શંકાને બરાબર સમજે તો નવી ક્રાંતિ આવે અને શ્રદ્ધાને બરાબર સમજે તો અંતર જગતની યાત્રા શરૂ થાય.

શ્રદ્ધા વિષે લખવું હોય તો આખી જીંદગી લખે તોય પુરૂ ન લખાય અને શંકા બાબતમાં લખવું હોય તો આખી જીંદગીમાં ન લખાય. કારણકે આખું જગત છે અને છે, નથી અને નથી. બંને છેડા છે, ગમે ત્યાંથી ચાલો, સતત ચાલતાં રહો તો ચોક્કસ એક બિંદુ ઉપર મળવાનાં.

સંપૂર્ણ સમજ તો ત્યાંરે આવે કે, જે કાંઈ જીવાય એમાં સંપૂર્ણ હાજર હોય તો વાત બને.

રહેવાનો આશરો હોય, છોકરા વળી પરણી ગયા હોય, છોકરાઓ એ વેહવાર ઉપાડી લિધો હોય પછી કામ કરવું પડતું નથી પરંતુ પછી જે કાંઈ કામ કરે તો વાંધો નહીં, માત્ર આનંદ ખાતર કરવું જાઈએ. જોકે પછી કામ કરવું પડતું નથી, થઈ જતું હોય છે. જ્યારે થવા માંડે પછી જ પોતાને ઓળખવાનો અવસર મળે.

જીવનમાં કાંઈક મેળવવું હશે તો જરૂરિયાત પેદા કરતાં શિખવું પડશે.

આજે મારે મૌન હતું, હું તથા ભીમજીભાઈ બેઠાં હતાં ને ત્યાં અરવિંદભાઈ લાખાણી આવ્યાં અને ભીમજીભાઈ તથા અરવિંદભાઈ પોતાનાથી માંડીને જગત સુધિની ચર્ચા કરતાં હતા. તેમાં અરવિંદભાઈ એક ચોકકસ શબ્દોમાં કહેલું કે “જ્યાં સુધિ જગત વિચિત્ર લાગતું હોય, એમાં લુચ્યાં લાગતાં હોય કે ખોટા લાગતાં હોય તો આ બધું આપણી અંદર હજુ નિકળ્યું નથી અને અકબંધ પડેલું હોય, પુરેપુરા અંદર ઝાંખીને જોવો તો ખ્યાલ આવે.” ખરેખર અત્યારે અરવિંદનાં જે શબ્દો હતા તે શબ્દો નહોતા રહ્યાં, માત્ર પ્રકૃતિમાંથી નિકળતો પ્રવાહ દેખાતો હતો.

“પ્રાણને પ્રકૃતિ સાથે જાય” એવી કહેવત છે પરંતુ એવું પણ નથી કે બદલી ન શકે. કારણકે આંખુ જગત પરિવર્તનશિલ છે, આમાં કોઈ આધાર કે એવો મજબૂત ટેકો મળી જાય તો આ શક્ય પણ છે.

વાસ્તવિક અને વાર્તામાં જમીન આસમાનનો ફેર છે. કોઈ આપણને સારો લાગતો હોય, એ લાગતો હોય એ આપણી વાર્તા છે અને બીજાને ખરાબ લાગતો હોય, એ એની વાર્તા હોય. તોય હકીકત તો કાંઈક બીજી જ હોય છે. વાસ્તવિક એજ હકીકત છે પરંતુ વર્તમાન માં રહેતાં શિખે તો ખ્યાલ આવે.

હોવાપણું એ ગજબની વાત છે. પ્રેમ જો હોવાપણા માં હોય તો ભલા તેને કોણ ક્રોધ કરાવી શકે?

જ્યાં હોવાપણા નો ઘોઘ વહેતો હોય અને એમાંથી પ્રેમનાં ઝરણાં

વહેતાં હોય તો ભલા કોણ ન્હાવા ન પડે?

પ્રકૃતિ તો કોઈને કોઈ રૂપમાં આવીને આપણને જગાડવાનો ઈશારો કરી જતી હોય છે, જો આપણી જાગવા તરફની યાત્રા કરવાની તૈયારી હોય તો....

પ્રકૃતિ ને પ્રાણ એ ઈશ્વર છે, પરંતુ આપણે આપણી ઉપર ઠોકી બેસાડેલી જે વૃત્તિઓ છે, જે આપણામાં ઘર કરી ગઈ છે તેને આપણે જે પ્રકૃતિ ગણીએ છીએ કે સમજી છીએ એ તો આ પ્રકૃતિ છે. હકીકતમાં એ ઉપરથી થયેલી પ્રકૃતિની વાત છે અને થયેલી જ પ્રકૃતિને બદલી શકાય.

આજનો દિવસ મારા માટે અદ્ભુત હતો, “હું” મૌનની મસ્તીમાં લહેરાતો હતો અને અરવિંદભાઈ તથા ભીમજીભાઈ અંતરની ગહેરાયની પ્રકૃતિનાં વહેતા પ્રવાહમાં પરમાત્મા સુધિની વાતચિત કરતાં હતાં, હું પણ એમાં મહાલતો હતો અને મહાલતા-મહાલતા ક્યારે મસ્તીમાં ઘુસી ગયો તેની ખબર ન પડી અને મસ્તીની બહાર આવ્યો ત્યારે એ લોકો જતાં રહ્યાં હતા, આમ મસ્તીથી આનંદની ધારામાં ન્હાવાની બહુજ મજા આવી, આવે વખતે ખબર નથી રહેતી કે કેટલો સમય જતો રહ્યો.

તા: ૦૪-૦૪-૨૦૧૦

આપણામાં રાગદ્વેષ હોયતો કાંઈ ગભરાવાની વાત નથી, રાગદ્વેષ માત્ર નામનો દાગ છે. જેમ કપડામાં થતો દાગ પણ પડેલો હોય અને એનાં તરફ આપણું ધ્યાન જાય, એમ રાગદ્વેષ ઉપર આપણું ધ્યાન જાય અને આપણને ખબર પડે કે દાગ છે તો ત્યાંથી એને ઘોવાની શરૂઆત થાય. જ્ઞાનરૂપી સારા ડિટર્જન્ટનો ઉપયોગ કરતાં રહેવાથી ચોક્કસ એ દાગ પણ નિકળી શકે છે.

હૃદયમાંથી ઉઠતાં ભાવ કલમમાં કેમ કંડારવા? કરૂણા જ્યારે ભિંતરથી ટપકતી હોય, એનાં ભાવમાં જીવતો હોય, એ શબ્દોમાં કેમ વર્ણન

થઈ શકે? ભિંતરનાં ભાવ ચહેરા સુધિ આવે ત્યાંરે સહજતા શું છે એ જોવા મળે.

એક વખત આખો દિવસનો કાર્યક્રમ જોઈ એવો ખ્યાલ આવે કે આપણે કેવા-કેવા ભાવથી જીવીએ છીએ. સવારે ઉઠીએ ત્યારે કેવો ભાવ હોય, ઇંધા ઉપર જઈએ ત્યાંરે જે વિચારોની સાથે ભાવ ભળે તે કેવો હોય? કામ ઇંધેથી ઘરે આવીએ, છોકરાઓ સાથે બેસીએ ત્યાંરે ભાવમાં શું ફેર હોય? આવું બધું જુએ તો, જગતનું પરિવર્તન સતત થઈ રહ્યું છે તેનું ભાન આવવા લાગે અને જાગરણની શરૂઆત થાય, પરંતુ જો સાક્ષીભાવે જોવાય તો વાત બને.

આવું ઝિણવટથી જોવે તો ખ્યાલ આવે કે આમાં ક્યાં-ક્યાં “હું” આવ્યો, ક્યાં-ક્યાં વિચાર કેન્દ્રમાંથી કામ થયું અને ક્યાં-ક્યાં હૃદયમાંથી ઉઠતા ભાવ કેન્દ્રમાંથી કામ થયું. વિચાર કેન્દ્રમાંથી ઉઠતા ભાવ અને હૃદયમાંથી ઉઠતા ભાવ કેન્દ્ર ઉપર જ માનવીનું ઘડતર હોય છે. ખરેખર આ બે કેન્દ્રની બહાર હોય એ કાંતો પાગલ હોય અને નહિતર કોઈ અવધુત હોય. આ સિવાય બીજા કાંઈ ન હોય.

આપણી અંદરથી પ્રગટતા ભાવ અને વિચારો સાથો-સાથ શરીરની સંવેદનાંઓ આ સતત ચાલ્યાં કરે છે અને બદલાતું રહે છે. જોકે આ ત્રણે એક-મેકની સાથે જોડાયેલું છે, એ આપણને ક્યાંરે ખબર પડે કે આપણે આપણને જોવાનું શરૂ કરી દીધું હોય તો.

તા: ૦૫-૦૪-૨૦૧૦

ગઈ કાલ તા:- ૪-૪-૧૦ નાં રાત્રીના સમયે વાળુંપાણી કર્યા પછી હું તથા મારો મોટો દિકરો નરેશ કૌંટુંબિક બાબતમાં ચર્ચા કરતા હતા, કૌંટુંબિક બાબતની ચર્ચા કરતાં-કરતાં ક્યારે આધ્યાત્મિક જગતની ચર્ચામાં જતાં રહ્યાં તેનો ખ્યાલ તો વાતોની ગહેરાય સમજમાં આવતી ગઈ તેમ આવતો ગયો. દિકરો છે એટલે દિકરા તરીકે તો હું તેને સારી રીતે

ઓળખતો જ હોવ અને ઘરનો વહિવટ સારી રીતે સંભાળતો હોય એની પણ ખબર હોય. જોકે ગીતાજી પ્રમાણે તો એ જીવે જ છે. પરંતુ આધ્યાત્મ જગતની એની આટલી સમજણ હશે તેતો તેની સાથે વાતચિત કર્યા પછીજ ખ્યાલ આવ્યો અને એનું ઉડાણ તથા પોતાને તથા જગતને સમજવાની જે શક્તિનાં દર્શન થયા ત્યાંરે એટલું તો ચોકકસ થયું કે એક જીવતી વ્યક્તિ સાથેની મુલાકાત થઈ હોય એવું અનુંભવાયું.

અત્યાંર સુધિ જે કાંઈ જાણ્યું છે, સમજયા છીએ એ લગભગ બુદ્ધિનાં સ્તર પર રહિને જ જાણ્યું હોય છે એટલે જાણકારી માત્ર બુદ્ધિનાં સ્તર સુધિજ કામમાં આવે છે, કારણ કે એમાં ક્યાંક ગહેરાય ન હોય, ગહેરાય તો જ્યારે બુદ્ધિને સાથમાં રાખીને હૃદયનાં સથવારે જે કાંઈ જોવાય છે કે જણાય છે, એની અદભૂતતા કાંઈક જુદીજ હોય છે. કારણ કે ગમે તેટલું મેળવ્યાં પછી પણ કાંઈક આપણામાં ખુટે છે ત્યાંરે ખ્યાલ આવવો જોઈએ કે હૃદયની શાંતી આપણને મળતી નથી, માત્ર ભૌતિક સુખનાં સાધનોજ ભેગા થાય છે. સુખમાત્ર સાધનોમાં નથી એ તો આપણી અંદરની ભાવનામાં જ સમાયેલું છે.

દન ગોતવાથી મળે, પ્રેમ કાંઈ ગોતવાથી ન મળે. પ્રેમને તો અંદરથી ઉત્પન્ન કરવો પડે.

દન ગોતવાથી દન મળે, પણ પ્રેમ પાછો દનથી ન મળે. દનની વાહ-વાહથી ઈગો સંતોષાય અને ઈગો સંતોષાય પછી અંદરથી સુખની સરવાણી હોય તે સુકાવા લાગે. પછી બહારી સુખ તો બહું મળે પરંતુ કાયમ માટે કાંઈક ખુટે છે એવું સતત થયા કરે અને એ અવાજ અંતરમાંથી ઉઠતા તરંગો હોય છે. એ જો એક વખત સંભળાય જાય અને એ તરફ આપણું ધ્યાન જાય અને એ બાજુ આપણે ચાલવાં લાગીએ તો એ ખુંટતું જે કાંઈ છે એની ખોટ પણ પૂરી શકાય છે.

અંદરથી ચાલતું યુદ્ધ જે સમજી શકશે તેજ શાંતી મેળવી શકશે.

આપણે અત્યારે ૫૫ થી ૬૦ જીવ્યાં હોઈએ કે પસાર કર્યા હોય પણ, હજું આપણામાં ૫ થી ૭ વર્ષનાં બાળકના જે ત્રણ ગુણ ન કામનાં હતાં તે આપણામાં દેખાય છે. જ્યારે માતા-પિતાને બહાર જવું હોય અને સાથે ન લઈ જવાનાં હોય એટલે કા બિસ્કીટની લાલચ આપે અને કા ભય આપે કે ભેગું આવવાનું નામ લેશે તો માર મારવો પડશે. એવું જ અત્યારે ૬૦ થી ૬૫ વર્ષે માતા-પિતાને બદલે કહેવાતાં ગુરૂઓ આપણને કહે છે કે આમ કરશો તો ઉપર સ્વર્ગ મળશે અને એમ નહીં કરો તો નર્ક મળશે. એટલે ભય અને પ્રલોભન આપણી રગે-રગમાં પ્રસરી ગયો છે. હવે આપણને સમજવું હશે તો આ બંન્નેમાંથી છૂટવું પડશે. એનાં માટે તો ધ્યાન કે એકાગ્રતા જ કામ કરી શકે તેમ છે.

તા: ૦૬-૦૪-૨૦૧૦

એક લિટર ભેંસ દુધ આપે, એ દુધ ખાવાવાળા સુધિ પહોંચે ત્યાં તો પાંચ લિટર દુધ થઈ જાય છે. આપણને લાગે કે દુધ વધ્યું, હકીકતમાં માત્ર ૨૦% સુધિનું જ દુધનું તત્વ રહે છે.

અર્થતંત્રમાં એક રૂપિયો ગરીબોના રોજગાર ઇંધા માટે ફાળવાયો હોય, ગરીબ સુધિ પહોંચતા માત્ર ૧ નવો પૈસો રહેતો હોય છે.

સત્ય સ્વરૂપ તત્વથી બાળકરૂપ ધારણ કરીને તેજથી ભરપુર હોય અને પછી વૃદ્ધાવસ્થા સુધિની યાત્રા કરે ત્યાં સુધિમાં તો એની આજુબાજુ એટલું બધું વળગણ ચોંટતું હોય છે. જોવા જઈએ તો તત્વ તો ઠીક પણ અંદર જીવતા બાળકનાં પણ દર્શન ન થઈ શકે. એટલો બધો માયાનો થર જામી ગયો હોય કે આ માયા છે કે કોઈક વખત તત્વ હતું?

ગઈ કાલે સાંજના સમયે અમારી મંડળીનાં સભ્યો ધ્યાનમાં બેઠા હતા, ધ્યાન પુરૂ થયા પછી લગભગ બધા જતાં રહેલા પછી પ્રવિણભાઈ રોકાયા હતા. તેમણે ગોચેકાજીના બૌદ્ધ ધર્મની પદ્ધતીની કરાવેલી વિપષ્યનાની પાંચસો શિબિર અને ગીટશર અગીયાર દિવસની કરેલી છે. પ્રવિણભાઈ

ત્યાર પછી મને કહેલું કે “ધ્યાન બાબતનો તમને કેવો અનુભવ થાય છે?” ત્યારે મે કહેલું કે “મને માત્ર મજા આવે છે, આનંદ સિવાયની મારી કોઈ જાણકારી નથી.” ત્યારે તેમણે કહેલું કે “મજા આવે છે એ પણ એક રાગ જ છે આમાંથી ઉપર ઉઠવાનું છે.” એમની વાત એમના અનુભવે ખરેખર હશે, મને તો એની ઉપરનાં કોઈ અનુભવ ન હતાં. માણસ જ્યાં પહોંચ્યો હોય એટલું જ સમજાય. કૃષ્ણએ ગીતાજીમાં કહ્યું છે કે “કર્મ કરો, ફળની આશા ન રાખો.” જે કૃષ્ણમુર્તિ એ કહ્યું છે કે “જીવનમાં ધ્યાન ની જરૂરત નથી” અને બુદ્ધનું કહેવાનું હતું કે “આત્મા કે તેનાં જેવું કંઈ નથી.” આ બધાનું કહેવાનું હતું એ વ્યક્તિઓ જે તે સ્થાને પહોંચી ગયા હતાં. જ્યારે આપણે પાપા પગલી ચાલતાં હોઈએ ત્યારે એમજ ચલાય, જ્યારે મોટો થઈ ગયેલો માનવી દોડતો હોય એટલે પાપા પગલી ચાલવું નહીં એવું નથી, બસ ચાલતાં રહેવાથી કોઈક દિવસ દોડે છે, એ ભાન સતત રહે તોય ઘણું, એવું મારૂ માનવું છે. જ્યાં સુધિ પોતાને અનુભવની જેને અનુભુતી નથી તેની વાતો કેવી રીતે કરી શકાય? માત્ર અનુભવતા-અનુભવતા જે અનુભવમાં આવે એનો માત્ર અનુભવ કરાય.

મારૂ એમ કહેવાનું પણ નથી કે હું કંઈ સમજ્યો છું, એની ઉપર સમજણ ન હોય, સમજણ આવ્યાં પહેલા કેમ કહેવું કે મને સમજાય ગયું છે. માત્ર વર્તમાનમાં રહીને જે-જે છે એ સ્થિતિમાં જીવાય જાય અને જે દેખાય છે એવું ને એવું જોવાય જાય અને જે શબ્દો કાન ઉપર પડે છે, તે એવા ને એવા સંભળાય, એમાં ક્યાંથી આપણને ક્યાંયથી આવરણ થઈ ને ઉભા ન રહી જવાય, એટલું ભાન સતત રહે તોય જાણવાની પ્રક્રિયા ચાલું થઈ જાય.

સ્વભાવમાં જ્યાં સુધિ સુખ અને દુઃખ પડેલું છે, ત્યાં સુધિ તો રહેવાનું, સુખી પણ કોઈ ન કરી શકે કે દુઃખી પણ કોઈ કરી ન શકે. માત્ર આપણો સ્વભાવ જ આનંદ થઈ જાય તો પછી તેને દુઃખી કોણ કરી શકે? કટોકટીની પળોમાં માનવી જેવો છે એવા સ્વરૂપમાં આવી જાય છે અને

જ્યાં કટોકટી હટી કે બદલાય જાય છે. કટોકટીની પળોમાં માનવી દયા, કરૂણાં બધુંજ એનામાં આવી જાય છે. હકીકતમાં તો તેને પોતાની ઉપર જે દેખાય છે એનો ભાસ થતો હોય છે. એ હકીકત છે. “ગરજ સરી પેદ વેરી” થઈ જાય છે. આવુંજ આપણું છે. પણ પોતાને સમજાય ક્યાંથી, પોતાને સમજવાની ક્યારેય કુરસદ કાઠી ન હોય.

તા.૭-૪- ૨૦૧૦

આજે આપણે ધ્યાન અને જ્ઞાનને સમજવાની કોશિશ કરવાની છે. જ્ઞાન જે છે તે માહિતી છે. ધ્યાન જે છે તે જાગરણ છે. જ્ઞાન છે એ જાણકારી ઓનો સંગ્રહ છે. એ સાર્થક છે એ નિર્થક પણ થઈ શકે છે. જે જાણકારી છે તે સાચી પણ હોય અને ખોટી પણ હોય. જ્યારે ધ્યાનથી ઉત્પન્ન થયેલું જ્ઞાન કે જેને આપણે જાગરણ પણ કહીએ છીએ અને એક વખત જાગરણની ઝલક જોવાય જાય પછી જે આપણી પાસે જ્ઞાન છે કે જાણકારી છે એનો નિખાર આવે છે અને એમાંથી સત્ય-અસત્ય સમજાય છે અને જાગરણ વગરનું જે જ્ઞાન છે તે એક-બીજાથી વધારે કાંઈ હોતું નથી. જાગરણ વગરનું જે જ્ઞાન છે કે જાણકારી છે તે આપણા અહંકારને વૃદ્ધિ આપે છે. એનાંથી અહંકાર મજબુત થાય છે અને ખાલી જાણકારીથી ભ્રમિત થવાય છે. જે ઘણી બધી ગલત-ફેમીનો વધારો કરે છે.

જ્ઞાન કે જાણકારી હંમેશા બહારની વસ્તુ કે પુસ્તક દ્વારા આપણને મળતી હોય છે. જ્યારે ધ્યાનથી જાગરણ તો સ્વયંમ માંથી પ્રગટતું એક રૂપ છે. જે જ્ઞાન કે જાણકારી જે જીવનભર ભેગી કરી હોય, તેજે કામ નથી કરી શકતી તે માત્ર જાગરણ ની એકજ ઝલકમાં થઈ જાય છે, પરંતુ આપણાં કરતાં આપણી જાણકારી ના સ્વપ્ન ઉપર આપણને વધારે વિશ્વાસ હોવાથી જ્ઞાન ભેગુ કરવામાં આખી જીંદગી પસાર કરી દેતા હોઈએ છીએ. છતાં ખબર નથી રહેતી કે આટલું બધું જ્ઞાન એકદુ ક્યાં છતાં કેમ આનંદની હેલી ઉભરાતી નથી. કારણકે પોતાને પોતાના ઉપર ભરોસો નથી, એનું જ પરિણામ પોતાને ભોગવવું પડતું હોય છે.

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 22 ~

બાકી તો એક વખત અંતર જગતની યાત્રા શરૂ કરી લો તો રોજ આપણને નવી-નવી અનુભુતિ થશે. રોજ નવું શિખવાનું કે અનુભવવાનું મળશે. એ માત્ર આપણા માટે જ નવું હશે, બાકી આ બ્રહ્માંડમાં કે આ પૃથ્વી ઉપર તો પહેલેથી જ રાખેતા મુજબનું બધું થતું રહેતું હશે. માત્ર અક્ષર દ્વારા આપણને ખબર પડે એટલે નવું જણ્યું, જ્યાં સુધિ નવું લખ્યાં કરે ત્યાં સુધિ આપણી યાત્રા ચાલું છે, તેમ સમજવાનું અને આપણા માટેનો જે અક્ષરરાહ છે, એમાં આપણે આગળ વધી રહ્યાં છીએ એમ સમજવાનું રહેશે.

જીવન જીવતા-જીવતા ઘણું બધું જોયું અને જાણ્યું અને અનુભવમાંથી પણ પસાર થયો, બધાની જીવન જીવવાની શૈલીમાં તથા કાંઈ પણ ગ્રહણ કરવામાં બહુજ ફેરફારો હોય છે. આમાંથી ઘણા બધા તો એવા હોય છે કે સુખનો મહાસાગર ઘુઘવતો હોય, સુંદર મજાનાં ઉપવનમાં ફરતો હોય અને આનંદ પમાડે તેવા વાતાવરણમાં રહેતો હોવા છતાં, કંઈક ને કંઈક દુઃખી થવાનાં કારણો ગોતતો ફરતો હોય, સાગરમાં ડુબી જવાનો ભય અને ઉપવનમાં કંટક ગોતતો હોય, સુખની વાતોમાંય દુઃખી થવાનાં શબ્દોનો સંગ્રહ કર્યા કરતો હોય છે અને ઘણા એવા પણ છે જેની પાસે કાંઈ નથી, ઉપર સંકટનાં વાદળાં ઘેરાયેલા હોય, દુઃખ ભર્યું વાતાવરણ હોય, એમાંય સુખકારી સમાધાન ગોતીને મસ્ત રહેતાં જોવા મળે છે. આવા બધા ઉદાહરણો જોઈને પણ માનવી સમજે તો સુખ ચેનથી જીવી શકે છે અને પોતાને સમજી શકે છે.

માનવી પોતાને સમજતો થઈ જાય પછી જે કાંઈ કર્મ કરે એમાં પોતે હાજર રહેતો થઈ જાય છે, પછી એને ક્યાંયથી ભય રહેતો નથી. પછી જે કાંઈ કર્મ કરે એમાં ધર્મનો ઓથ લેવો પડતો નથી. કારણકે પોતેજ એક ધર્મ સ્વરૂપ જીવતો થઈ જાય, એ પોતેજ એક ધર્મ હોય એને કોઈ ક્રિયાકાંડ કરવા પડતા નથી.

તા.૮-૪-૨૦૧૦

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 23 ~

સ્વર્ગનાં વિષયમાં મેં બહુજ સાંભળ્યું છે અને મેં લખ્યું પણ છે. જ્યારે-જ્યારે વંચાણુ હોય કે સાંભળ્યું હોય કે લખાણુ હોય તેમાં જેમ-જેમ સમજણ આવતી જાય કે ખિલતી જાય તેમ છતાં અદ્યુરપ કાયમ દેખાય છે. આનાં સિવાયનાં ઘણા બધા એમાં આયામો આવતાં જાય, તેમ પાછું નવું લખવાનું મન થયા કરે અને લખાય પરંતુ આજે જે પણ લખાય છે એ પણ કાંઈ પૂર્ણ તો નથી જ, માત્ર સ્વર્ગ બાબતનો ઇશારો જ થતો હોય છે.

લગભગ માનવીને સ્વર્ગ ગમતું હોય છે અને સ્વર્ગમાં રહેવાનાં અરમાનો પણ હોય છે. જેને જે જીવન જીવી રહ્યો હોય એમાં કયાંય સ્વર્ગ દેખાતું ન હોય એટલે પરલોક નાં સ્વર્ગની કલ્પનાં કરવા લાગી જાય છે. મૃત્યુ પછીનાં સ્વર્ગની એવી-એવી કલ્પના કરવા લાગી જાય છે કે વાસ્તવિકમાં એવું કાંઈ હોતું નથી. વાસ્તવિકતા થી હજારો કિ.મી. દૂર હોય છે.

કલ્પનાં પણ કેવી હોય છે કે, સ્વર્ગમાં પહોંચશું ને ત્યાં તો રંભા, મેનકા નાંચતી હશે, ધન દોલતનો પાર નહિ હોય, જે મનમાં ધારશું કે તરત મળી જશે, એવું કલ્પવૃક્ષ હશે, પછી તો કોઈ પણ કામ કરવું નહિ પડે, બસ આરામ ને આરામ જ હશે.

આવી વાર્તાઓ કે કથાઓ કોણે બનાવી તે તો ખબર નથી પરંતુ એ જે કોઈ સાંભળે તેની માનસિકતા તો ચોકકસ એ લોભમાં પડે અને લોભમાં ક્યારે પડે કે આમાં વિશ્વાસ કરતો થાય અને આવી બાબતો માં વિશ્વાસ કરતો થાય એટલે જીવનમાં ગરબડ ઉભી થાય છે. જ્યારે-જ્યારે વાસ્તવિકતાનો સામનો કરવાનો થાય છે, ત્યાંરે પીછેહઠ કરીને કલ્પનામાં ખોવાય જાય છે. પછી વાસ્તવિકતા માં જીવવું અઘરૂં પડી જાય છે અને કોઈપણ કાર્ય કરે એમાં સફળતા ન મળે એટલે કોઈપણ બહાનું કાઢીને દોષારોપણ બીજા ઉપર કરી દે છે.

સ્વર્ગમાં રહેવું તો બધાને ગમે છે, પરંતુ સ્વર્ગ ખડું કરવાની આમાંથી કેટલાની તૈયારી હશે તે કહેવું મુશ્કેલ છે. વાતો કરવાથી કાંઈ મળવાનું વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

નથી, ઘરનું-ઘર જોઈતું હોય તો બનાવવું પડે, તરણકુંડમાં ન્હાવું છે કે બગીચામાં કે ઉપવનમાં ફરવું છે, તો એવી વ્યવસ્થા પહેલા ઊભી કરવી પડે. મફતમાં કંઈ મળતું નથી માટે સ્વર્ગ બનાવવું પડે.

સ્વર્ગ બનાવવાની તૈયારી ન હોય તો સ્વર્ગના સપના શું કામ જોવા જોઈએ અને સ્વર્ગ પામવાની પુરેપુરી તડપ છે તો અત્યાંતે જ સ્વર્ગ બનાવવાનું શરૂ કરી દેવું, શું કામ ઉધારી રાખવું? મૃત્યુ પછીની શું કામ રાહ જોવી? મરી ગયા પછી સ્વર્ગ મળશે કે નહિ? મળે એની કોને ખબર છે?

આપણે પ્રથમ તો એ જોવાનું છે કે સ્વર્ગ છે શું? અને કેવું છે કે દરેક માનવી ને સ્વર્ગનો મોહ હોય છે, કારણ કે અત્યાંત સુધિમાં એની રૂપરેખાની પણ આપણ ને ખબર નથી.

આમ જોઈએ તો સ્વર્ગ માત્ર અનુંભુતિ જ છે. જ્યારે આપણે આખા અસ્તિત્વને પ્રેમમય જોવા લાગશું, જ્યાં સુખ અને દુઃખની ઘટના એક સરખી લાગશે, ક્રોધ, લોભ, અહંકાર, વાસના ઘણા આપણને સ્પર્શ નહિ કરી શકે અને ભય નામનો શબ્દ આપણા અસ્તિત્વ માંથી ગાયબ થઈ જશે ત્યાં ની જે સ્થિતિ આપણી હશે તે જ સ્વર્ગ હશે શું? ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે આપણે જીવી શકશું તો સ્વર્ગ અહિંયા છે. બાકી કયાંય દેખાતું હોય એવું લાગતું નથી. સ્વર્ગમાં રહેવું હશે તો બહુજ મોટી તૈયારી કરવી પડશે, બહુજ લાંબા સમયનો કાર્યક્રમ કરવો પડશે, ત્યાં નાની તૈયારી કામ નહિ આવે.

સ્વર્ગ જોવાના અભરખા હોય એ બાબત માં આગળ વધવું હોય તો પહેલા પોતાના માંથી શરૂઆત કરવી પડે કે હું સ્વર્ગને લાયક છું કે નહિ?

આ બધું સમજવાનું છે તે પ્રમાણે જીવવાનું છે અને આજે જ નિર્ણય કરો કે સવારે ઉઠતાની સાથેજ ઘરનાં જેટલા સભ્યો છે એનાં પ્રત્યે સકારાત્મક વહેવાર કરવાનો છે. કોઈના માં નાની-મોટી ખામી જણાતી

હોય એ બધુ ભુલીને, બસ આનંદ પૂર્વક રહેવું છે. બધાની સાથે હસી-બોલીને ખિલવવાનાં છે. આજે બધાની ઈચ્છાઓ ઉપર પુરૂ ધ્યાન દેવાનું છે. આજને માટે મારો ધર્મ પણ આજ છે. આ જે વિચાર આવ્યો છે એને આખો દિવસ યાદ રાખો અને એ પ્રમાણે અનુસરવાનું છે.

આવી રીતે આખો દિવસ પ્રેમથી જીવતા-જીવતા થોડી ઘણી પણ સ્વર્ગની છાંટ જોવામાં આવે તો અવિરત ચાલું રાખવાનું ને પ્રેમનો વિસ્તાર વધારતાં જવાનું, કાયમનાં અભ્યાસથી જે પ્રેમ છે, એ સ્વભાવ બની જાય તો, આનંદસાગર ઘુઘવાતો ચોકકસ જોવા મળશે.

પરંતુ આપણે ક્યારે કેમ જીવવું જોઈએ એ ભુલાય જાય છે અને પોતાને મહાન સમજતા થઈ જઈ અને બીજાને જ્ઞાન આપવા લાગે અને પોતાના પરિવારને બરાબર ન સમજી શકે અને પરિવાર સાથે મેળ ન હોય, આપું હોય તો ખાસ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે અહિંયા જ આધ્યાત્મિક હોવામાં મોટી કસોટી છે. એને ખાસ જોવું જોઈએ કે પહેલા પોતાના પરિવારને ખાસ સ્વર્ગ બનાવ્યું કે નહિ? કારણ કે પરિવારથી જ આપણી જીંદગી જીવવાનો તરીકો શિખતા હોઈએ છીએ. મોટી-મોટી વાતો કરવી, આધ્યાત્મિકના પાઠ કરવા પરંતુ બીજાની સાથે કેમ જીવવું એ ન આવડે ત્યાં સુધિ બધુ વ્યર્થ છે.

આધ્યાત્મ એ ઝિણવટ ભર્યું અધ્યન છે ત્યાંથી જ સ્વર્ગ સુધિનો રસ્તો ખુલે છે. આગળ વધવાનું પહેલું પગથીયું જ પરિવાર છે. પરિવાર થી અલગ થઈ જવું, નાની બાબતોમાં અણબનાવ ઉભો કરવો, પોતે બધાથી શ્રેષ્ઠ છે એવો તાજ પહેરવો, આ કોઈ આધ્યાત્મની નિશાની નથી.

પોતે-પોતાની બધી તૈયારીઓ સાથે પરિવારમાં સ્વર્ગ ઉભું ન કરી શકે તો સમજી લેવું કે તૈયારી ઓમાં ક્યાંક ખામી છે. જ્યાં સુધિ પરિવારમાં સ્વર્ગ પેદા ન કરી શકે, તો સ્વર્ગ બનાવવાની વાતો બધી વ્યર્થ છે.

જે કોઈ પોતાના પરિવારને છોડીને જગતને સુંદર બનાવવા નિકળી

પડે, એનાં જેવો કોઈ બીજો બનાવટી ન હોય.

ઘરનાં બધા કહ્યામાં રહેતાં હોય, પોતાને પુરૂ માન-પાન આપતા હોય, એમાં તો એ આનંદથી જીવતો હોય પરંતુ જે પરિવારમાં પોતાનું કોઈ માન ન રાખતાં હોય, બધા પોત-પોતાનું ખેચતાં હોય ત્યાંરની પરિસ્થિતી માં જે સ્થિર રહી શકે તેનું નામ આધ્યાત્મ કર્યું કહેવાય અને રોજ સ્વર્ગ બનાવી શકે.

તા. ૯-૪-૨૦૧૦

આખું જગત એક-મેકનાં સહારે જ ચાલતું હોય છે. કોઈપણ વસ્તું કે માનવી ઘણી સુંદર ને સરસ હોય તો તે એકબીજા ને આધારેજ સુંદર હોય અને જરૂરી પણ છે. ખાલી શાક બનાવવું હોય તો વિચારો, એમાં કેટલી વસ્તુંની જરૂર પડે અને એ વસ્તું પકડવા કે મેળવવા કેટલાં માનવી કામે લાગ્યા હોય, કેટ-કેટલા માનવીઓનો સહયોગ હોય, ત્યાંરે એક શાક બને. તેમાંય એમાં ની કોઈ એક ચિજ પાવર કરે કે મારે હિસાબે થઈ શકે તો, એમાં એ ભુલ કરે છે. જ્યારે મારું કે હું કાંઈ નથી ત્યાંરે જ આ જગતની વ્યવસ્થા કે કુદરતની લીલા સમજમાં આવે એવું લાગે છે.

માનવ બહારથી ગમે તેટલું જાણે કે મેળવે પરંતુ જે આપણી અંદર અમોઘ શક્તિ પડેલી છે તેને જગાડી નહિ શકે કે સમજી ન શકે ત્યાં સુધિ બહારથી ગમે તેટલું જાણ્યું હશે એના અવઢવ માંજ રહેવાશે કારણ કે એમાંથી પોતાનું તો કાંઈ નથી.

દરેક માનવી નાં આત્મા માં એક અમોઘ શક્તિ પડેલી છે. જેને આપણે આત્માબળ કહિએ છીએ, જે-જે વ્યક્તિ આત્મબળને ઓળખી ગઈ છે, એ આ જગતમાં કમાલ કરી ગઈ છે.

દરેક માનવી ને એક આત્મા નામ આપી ને આમાં લખવાનું શરૂ કરીશું, કારણ કે દરેક માનવી માં આત્મા તો વસેલોજ છે, જે કોઈ આત્મબળને સમજી ગયો છે તે પોતાને તો સમજી ગયો છે પરંતુ સાથે-સાથે વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

અનેકને આત્માંબળ સુધિ કેમ પહોંચાડવા, એવી રાહ બતાવવાની એનામાં સમજણ પેદા થતી હોય છે. બધા માનવી આત્માઓની અલગ-અલગ વિશેષતાઓ અને અલગ-અલગ સ્વભાવ પણ હોય છે અને સમજ કે સમજણ પણ હોય છે. એટલા માટે આગળ વધવાનાં રસ્તાઓ પણ અલગ પડતા હોય છે. પોતે પોતાનામાં જાતે ધ્યાન આપે તો કદાચ ઓળખી શકે, પરંતુ સામેવાળાની અંતરદશા સુધિ પહોંચવું થોડુંક અઘરૂં છે, કારણકે આવી જાણકારી ક્યાંય બહારથી મળતી નથી એને માટે તો પોતાનાં આત્મબળનાં સહારેજ આગળ વધવું પડે તેમ છે.

તા.૧૦-૪-૨૦૧૦

આપણે કોઈને કોઈ પુસ્તક વાંચતા હોઈએ, પછી તે પુસ્તક ગમે તેણે લખ્યું હોય, તેની અંદર ક્યાંક ને ક્યાંક ભાવ પડેલાં હોય છે, જે આપણા હૃદય સુધિ સ્પર્શ કરી શકે તેમ હોય છે, પરંતુ એ ક્યાંરે સમજાય કે વાંચતી વખતે આપણે કે આપણી જાણકારી આડે ન આવે તો વાત બને.

અંદર જાણવાવાળા નેજ બધી જાણકારી છે. એને માટે બહારથી જાણીને શું કરવું? જ્યાં સંસાર જ આપણે આપણા માંથી પેદા કર્યો હોય એને સમજવાં બહારથી શું મળવાનું? ખરેખર જાણવું જ હોય તો પોતાને જાણો. જે પોતાને જ સંમોહન કરી શકે તેજ સુખ અને દુઃખની ઘટનાને સમજી શકે, જે આપણી અંદરનો સાક્ષી છે એ આકાશ જેવો વિશાળ થઈને આપણને જોવાં લાગશે ત્યાંરે પ્રકુલ્લમય જે પરિવર્તનશિલ જગત છે એનું આપણને ભાન કરાવશે, પછી તો ત્યાંથી કોઈ અલગ નહિ લાગે.

પછી કોઈ સંસાર છોડવાનો કે પકડવાનો નહિ રહે, બસ જીવવાનો રહશે, ત્યાંર પછી જે જોવાશે તે સિદ્ધે-સિદ્ધુ જોવાશે.

આપણી અંદર જે ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે એ તો કુદરતની દેન છે. એક અમોઘ શક્તિ છે કે જેના ફેક્ટરો એમાં કામ કરવા લાગી જાય છે. ઊર્જા સતત આપણાં આખાં શરીરમાં ફરતી હોય છે. આપણે બેઠા હોઈએ

ને ક્યારેક અકારણ એકદમ શાંતિ અનુભવતા હોઈએ છીએ, એવા વખતે જો આપણે પુરા ભાનમાં હોઈએ અને સજાગ થઈ જવાય અને ધ્યાન જાય કે અત્યારે ઉર્જા ક્યાંથી પસાર થઈ છે ને આનંદ આપે છે, તો ત્યાં ઉર્જાને રોકવાનો રસ્તો ગોતવાની આપણને સમજ આવે છે. ઇલેક્ટ્રિક પાવર દોરડા માં સતત વહેતો હોય તેને પંખામાં લગાવો તો હવા ફેંકે અને ટ્યુબલાઈટ માં લગાવો તો અંજવાળું આપે, આવી સ્થિતિનું વાયરિંગ આપણી અંદરનું હશે, એવું ક્યારેક-ક્યારેક અનુભવાય છે.

મને લખવામાં મજા આવે છે, લખતા-લખતા પોતાને તથા જીવનને પણ થોડું ઘણું જોવાતું જાય છે. એમાં પણ મજા આવે છે. ખરેખર તો હવે જે કાંઈ જીવાય રહ્યું છે એ એક મજાના સહારે જ જીવાય રહ્યું હોય એવું લાગે છે. જ્યાંરથી મજા કે આનંદનો સહારો મળ્યો છે, ત્યારથી શારિરિક તકલીફો પણ ઓછી થઈ ગઈ છે. થોડી-ઘણી થતી હોય તો આનંદના સથવારામાં એનો કાંઈ અહેસાસ થતો નથી અને બહુજ મજા આવે છે.

આપણે જોવાનું શરૂ કર્યું હોય કે નહોય, તોય લગભગ માનવીને પોતાની આજુ-બાજુનાં એવા પાંચ પચ્ચીસ વ્યક્તિ તો હોય છે કે તેને નજીકથી જોયા હોય, થોડા ઘણાં જાણ્યાં હોય, આમ બધાને જાણતાં હોઈએ ત્યારે ખ્યાલ આવે કે બધાની જીવનશૈલી અલગ હોય અને જીવન વહેવાર માં પોતે પોતાની સમજણ મુજબની વ્યવસ્થા ઉભી કરી છે, આપું જ અંતર જગતનું છે.

આ દુનિયામાં એવી અનેક પ્રતિભાઓ થઈ ગઈ છે કે જેને આપણે ભગવાન, ઈશ્વર, બુદ્ધ, રામ કે કૃષ્ણ કે આના જેવા અનેક મહાપુરુષો આ પૃથ્વી ઉપર થઈ ગયા છે. ખરેખર એમનાં જીવન ઉપરથી ખાસ જોવાનું અને શિખવાનું છે કે એમણે પોતાનાં સુધિ પહોંચવા પોતેજ અલગ રસ્તો તૈયાર કર્યો છે. ભલે માર્ગ અલગ-અલગ હોવાં છતાં બધાંની મંઝિલ એકજ હતી. જે કોઈ અંદરથી પોતાની શક્તિ જગાડીને સમજી શકે તેજ નવો રાહ બનાવી શકે અને નવો રાહ જે કોઈપણ હોય એ પોતાનો હોય અને

સમજૂર્વક જયાં પોતાનું હોય એવું અનુંભવે એટલે એમાંની પકડ અનેક ગણી આગળ વધવામાં મદદ મળી રહે છે. જો આગળ વધવાની દિશા મળી જાય પછી રસ્તો તો મળીજ રહે છે. પ્રયત્નતો પોતાએજ કરવો પડશે.

આપણને જયાંથી મળ્યું, જેનાં દ્વારા મળ્યું, એનો આભાર માનવાનો, મનોમન બને તો પુજા ભલે થઈ જાય પણ ગોતવું તો પોતાને જ પડશે. આપણું જીવન જ એક ગોતવા માટેનું સાધન જ છે. જીવન એક ખેતર જ છે. એમાં પકાવવાનું છે એજ વાપરવાનું છે અને ખાવાનું છે.

તા.૧૧-૪-૨૦૧૦

ગઈકાલે અમારી ધ્યાનમાં બેસવાવાળી મંડળીમાં બાબુભાઈ વાઘાણી (ચિંતક), ભીમજીભાઈ ટાટાણી, ધીરૂભાઈ પ્રજાપતિ, વિહ્વલભાઈ સેજળીયા, વિરજીભાઈ ભગતનગરવાળા તથા હું બધાંજ દાસમામા મનમંદિરવાળાનાં વૃદ્ધાશ્રમે સાંજના છ કલાકે સુરત થી છ થી સાત કિ.મી. દૂર આવ્યું છે ત્યાં ગયા હતા, ત્યાં દાસમામા પહેલેથી જ હાજર હતા. સાંજનો સમય હતો, ખુશ્ખુભર્યું વાતાવરણ હતું, ત્યાં જઈને ધ્યાનમાં બેસવાનું હતું, પરંતુ વાતાવરણ જ એટલું બધું મસ્તીભર્યું હતું કે અમે ધ્યાનમાં બેસવા ગયા પછી આપણી માનસિકતા માટે કેવા ફેરફાર દેખાય છે એની ચર્ચામાં પડી ગયા. એ ચર્ચામાં એટલું બધું તો ચોક્કસ હતું. ક્યાંયથી હેભ નહોતો અને જ્યાં હેભ ન હોય, પડદો હટી ગયો હોય પછી તો જે નિખાલસતા આવે છે અને જે-જે વાતો થાય છે એમાંથી એટલું તો ચોક્કસ અનુંભવાય છે કે જુની પડેલી આપણી અંદરની ગાંઠો ઓગળતી દેખાય છે. આ ધ્યાનમાં એટલે પોતાને સમજવાની ચર્ચા કરતાં હોઈએ ત્યાંરે સવાલ જવાબમાં ક્યાંયથી અંદરનો ઘોંઘાટ ન હોય તો ગાંઠો ઓગળી શકે છે, એટલે કે સામેનું તથા આપણી અંદરનું ચિત્ર બરોબર આપણે સમજી શકીએ છીએ.

મતલબ એટલો કે, જ્યાં પડદો ન હોય ત્યાં નિખાલસતા હોય અને ત્યાંનું વાતાવરણ આનંદમય હોય છે અને માનવીને આનંદથી વધારે શું જોયતું હોય?

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 30 ~

આપણું જીવન એટલું જટીલ તો નહોતું, જે આપણે બનાવી દીધું છે. આમાં લોચો ક્યાં પડ્યો છે, જે ભ્રમ છે તેને આપણે જ્ઞાન સમજી બેઠા છીએ, હવે જે જાણકારી છે એમાંથી અલગ કેમ પડવું કે જ્ઞાન શું છે? અને ભ્રમ શું છે? હવે તો એવું લાગે છે કે બહારની જાણકારીનું જ્ઞાન છે તેને એક વખત ભુલી જવું અને આપણી અંદરનું દિપક પ્રગટાવવાનું શરૂ કરવું પડશે. કારણ કે આપણી ચેતનામાં એવું ઘણું બધું છે કે આપણે જ્યાં ચાલવું છે એવું ચાલતા શિખવાડી શકે તેમ છે. જે કુદરત કે પરમાત્માએ આપણને જન્મ આપ્યો છે તો આપણી અંદર એમાં જીવવાની ચોકકસ વ્યવસ્થા કરી હશે. માટે એ અમૃત કુંભને ગોતીને આનંદમાં રહેતા શિખવાનું રહ્યું.

જેને જીવવાનો મોહ નથી એને ભલા કોણ મારી શકે? જેને કોઈ આશા નથી એને કોણ નિરાશ કરી શકે? જેને જીતવું જ નથી તેને કોણ હરાવી શકે? જેને ધનની કોઈ લોભુપતા નથી તેને કોણ નિર્ધન બનાવી શકે? ઉપરના લક્ષણ કોઈ કાર્યનાં નથી ત્યાંજ બહાદુરીના દર્શન જોવા મળશે. આ જગતમાં જેટલી અપેક્ષા વધારે એટલી બેચેની વધારે રહેવાની. માટે જાગી જાવ, આ સંસાર એક ખેલ છે એમાં તો રમી લેવું જોઈએ.

ખરેખર આપણે જ્યારે શાંતિથી બેઠા હોઈએ ત્યારે વિચારવું જોઈએ કે આપણી હજારો પેઢીઓથી જન્મ ને મરણ થતા ગયા છે. એવો ખ્યાલ રહે તો અત્યારે જે જીવાય રહ્યું છે એમાં દુરાચારની કમી ચોકકસ જોવા મળે. એ બધું તો ઠીક, ખાલી આપણે અત્યાર પહેલાનું જે જીવન જીવ્યાં છીએ એ બાજુ થોડા ઉંડા ઉતરીએ તો ખ્યાલ આવે કે આપણે હકીકતથી જીવ્યાં હતા કે સ્વપ્નામાં જીવ્યાં હતા. બરોબર જોશો તો હકીકત ક્યાંય નહિ બચે. માત્ર જીવ્યાં હોઈએ એવું સ્વપ્નાવૃત્ત લાગશે ત્યારે જરા ચિટીયો આપણે આપણને ભરવાનો છે કે હવે સ્વપ્નામાં ન જીવાય અને જાગી જવાય અને ભાન થાય કે “હું” કોણ છું અને શું કામે છું?

તા.૧૩-૪-૨૦૧૦

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 31 ~

આપણે ઘણી વખત વાતો કરતાં હોઈએ કે આપણને સમજવું છે કે કાંઈક ખોજ કરવી છે તો શું કરવું ?

ત્યારે ખરેખર તો કરવાનું કાંઈ જ હોતું જ નથી, માત્ર આપણે જીવન સામે જોવાનું છે, કારણકે આપણા જીવન જીવાયાની મોટી ખોજ ક્યાંય હોય નહિ, માત્ર આપણું જે જીવન જીવાય રહ્યું છે એને સાક્ષીભાવે જોવાય તો જીવન માત્ર ખોજ છે અને એના જેવો આપણને સમજાવાનો રસ્તો મળવો મુશ્કેલ છે.

આપણું માનવશરીર અને જીવન કેટલું અદ્ભુત છે. એતો પોતાને નજીકથી જોવે તો ખબર પડે કે, આખા બ્રહ્માંડમાં પરમાત્મા એ જે કૃતિઓ બનાવી છે તેમાં અદ્ભુતમાં-અદ્ભુત માનવકૃતિ બનાવી છે કે જે આનંદનો મહાસાગર ઉમટાવી શકવાની આમાં ઠાંસી-ઠાંસીને શક્તિ ભરેલી છે.

આમાંથી ઘણાંએ એવી હવા વહેતી કરી છે કે આપણે શક્તિશાળી હોવા છતાં પામર બનાવી દીધા છે. આપવા વાળા હોવા છતાં માંગતા શિખવાડી દીધું છે ને વાતાવરણ એવું ઉભું કરી દીધું છે. કે માનવીતો પામર છે, પાપી છે, નિર્બળ અને લાચાર છે કે માનવી શું કરે અને આવાતો ઘણા કાયરતાના પાઠ ભણાવીને અંદરની શક્તિને ઓળખવાનો અવસરજ આવવા દિધો નથી. જેણે માંગ્યા વિનાજ આપણામાં આવી અદ્ભુત શક્તિ પહેલેથી ભરી હોય એની પાસે માગવાનું ન હોય, એમાંથી તો જાણવાનું હોય અને એ શક્તિનો ઉપયોગ કરતા જવું જોઈએ.

તા.૧૪-૪-૨૦૧૦

છોડવું, ત્યાગવું કે મુકવું આ બધુતો ઘાંસ કાપવા બરાબર છે. થોડો ટાઈમ થશે એટલે પાછું લીલુછમ થઈ જશે, પરંતુ હવે જે કરવાનું છે તેના મુળ સુધિ પહોંચવાનું છે, ને નિંદવાનું છે. એટલે મુળિયા માંથી ઉખાડવાનું છે. છોડવું ક્યારે બને કે પકડવું હોય અને ત્યાગ ક્યારે કરવો પડે કે ગ્રહણ કર્યું હોય, બાકી લિધું હોય તેનેજ મુકવું પડે. આમા માત્ર એટલોજ

ફેર કરવાનો છે, પકડવું-લેવું કે ગ્રહણની શું કામ જરૂર છે? એનાં ઉપર જ આમા નિર્મળ થવાનો આધાર છે.

પકડવું હોય તો છોડવાનો ભય લાગે, ગ્રહણ કર્યું હોય તો ત્યાંગવાનો ભય લાગે અને લિધુ હોય તો મુકવાનો કે આપવાનો ભય લાગે. આ બધા ભયમાંથી પસાર ન થવું હોય તો, આ ત્રણને બરાબર સમજવા પડે. આ બધામાં જરૂરીયાત કરતાં અહંકારનો રોલ ભારે હોય એવું લાગે છે.

આપણું ચિત્ત જ્યાં ચોંટે છે ત્યાંનું આપણને જ્ઞાન થાય છે. પછી ઘંધામાં ચોંટે તો ઘંધાનું, બૈરા છોકરાવમા કે સંગીત-વાજાંત્રમાં કે ગમે ત્યા ચોંટે તેનું જ્ઞાન થાય છે. જ્યારે આપણે અંતર જગતની યાત્રા કરવી છે તો ચિત્તને અંતરમુખ તરફ વાળવું પડશે તો જ અંદર નો ખેલ સમજાશે.

પછી જ ખબર પડશે કે જીવવાનો કોઈ અર્થ છે કે નથી, જીવનમાં એટલી બધી વિશાળતા ભરેલી છે કે ધાર્યું પરિણામ લાવી શકે. જીવન એક ઘરતી જેવું જ છે. જેમ ઘરતીમાં કોઈ સુગંધ કે સ્વાદ દેખાતો ભલે ન હોય, છતાં તેમાંથી ઉગતા છોડ કે ઝાડ પોત-પોતાની રીતે એમાંથી રસ, સુગંધ, કલર વગેરે મેળવેજ છે, એમ જીવન એક વખત સમજાય જાય તો આ જીવનમાંથી પણ એકરસ તથા મધુર ફળો મળી શકે તેમ છે. આ જીવનમાં પણ અનેક રસ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ભરેલી છે. જીવન જ્યારે આપણાં મૂળ સ્વભાવ પ્રમાણે જીવાય જાય પછી તો જોવાનું શું રહે? કારણ કે સ્વભાવ એજ આપણું હોવું છે અને એજ જીવન છે.

માણસ જન્મે ત્યાંરે એકલો હોય અને મરે ત્યાંરે પણ એકલો જ હોય છે. આ બન્ને પ્રસંગ વખતે તે હોશમાં હોતો નથી. ભલે જન્મ તથા મરણ વખતે એકલો હોય પરંતુ જીવન તો બધાને સથવારે પસાર કરવાનું હોય છે અને એજ સમયમાં પુરા હોશમાં રહેવાનું હોય છે.

જે અંતર જગતમાં ઉતરવાનું કે ડુબકી મારવાનું ઘણીવાર લખ્યું છે, એનાં પ્રકાશ વિષે પણ લખ્યું છે. ખરેખર પ્રકાશ એટલે શું? એ થોડુ

વિગતવાર લખીને સમજાવવાનો માત્ર પ્રયાસ કરું છું. ગહેરાઈમાં ઉતર્યા પછી જે પ્રકાશ છે તે સમજાવવો છે અને સમજાવતી જ્યારે પ્રકાશ નામની સમજ આપણામાં આવે એટલે તો પહેલા આપણી અંદરનાં રાગ, હ્રેશ, ઈર્ષા, ક્રોધ વગેરેનાં ભાવ જે પડેલા છે તે દેખાય અને એને પુરેપુરા સમજીને વ્યાય આપવાનો અવસર મળે અને નિર્મળ બનવાનો મોકો ઉભો થાય.

તા.૧૫-૧૦-૨૦૧૦

જ્યારે દર્શનમાં અખંડતા આવી જાય પછી તો રોજ નવુંજ હોય અને નવું કંઈ ન હોય. આમાંતો એવું છે “જેને નાચવું નથી એને ગમે ત્યાં આંગણું વાંકુંજ લાગે,” જેને મસ્તીમા ઝુમવું છે તો બધે મેદાન જ છે.

એક વખત અખંડ દર્શનનાં રૂપમાં આવી જવાય પછી રાક્ષસ શું ને દેવ શું? એ તો બધાની સાથે એજ સહજતાથી જીવવા લાગે.

જ્યાં સુધિ બુદ્ધિથી જોવાશે કે જીવાશે ત્યાં સુધિ સંસાર તો રહેવાનો છે, સંસાર જગત કે આધ્યાત્મિક જગત કે પ્રકૃતિગત જગત આ બધું સમજવાની કે એ પ્રમાણે જીવવાની વાતો સમજવામાં તો કદાચ આપણી મતિ કામ ન કરે, તો ખાલી સામાન્ય બુદ્ધિથી આપણે આપણાં શરીરને જોઈને એની વ્યવસ્થા છે, એ જેણે બનાવી હોય એને ધન્યવાદ તો દેવાનાં છે. સાથે-સાથે વિચારવાનું પણ છે કે આ શરીરમાં આંખો ન હોય તો આપણું જીવન કેવું હોય? આવું બધા અંગોનું છે. કાન ન હોય તો કેમ થાત? હાથ-પગ આ બધા અંગો ન હોત તો અને શરીર ન હોય તો કેવી પરિસ્થિતી હોત? આવી હજારો પેઢીથી આ સિલસિલો ચાલ્યો આવે છે, છતાં જે માનવકૃતિ બનાવે છે અને જે બીજું બન્યું છે, એમાંથી ભુલ કાઢવાનો ક્યારેય અવસર આવ્યો નથી, તો ચોક્કસ જ્યાંથી સિલસિલો ચાલું થયો છે ત્યાં સુધિ પહોંચવું હોય તો તેમા બુદ્ધિથી પહોંચી શકાય તેમ નથી. એને માટે તો બુદ્ધિની બહાર નિકળીને અંતરજગતની યાત્રા કામ લાગે એવું દેખાય છે.

વાતો કરવી કે લખવાનું, વાંચવાનું આ બધું તો રોજ થયા કરે પરંતુ જે આપણું જીવન છે અને જેણે આ જીવન આપ્યું છે, એવા કુદરતને ઓળખવાની તથા આપણી અંદરની પડેલી શક્તિનો પરિચય કરવાની ઈચ્છા તો બધાના માં હોય છે. પરંતુ તડપ કે પ્યાસ લાખોમાં એકાદને જોવા મળે છે. ઈચ્છા અને તડપમાં બહુજ ફેર છે. એ ફેરને સમજવાનો છે. કારણ કે ઈચ્છા તો ભૌતિક સ્તરસુધી કામ આવે છે. જેમ કે ઘરનું ઘર થાય, કમાણીમાં બરકત મળે, સંસારમાં સારી રીતે જીવાય, બધા માન આપે, આવી બધી ઈચ્છાઓ અહંકાર માંથી પણ પસાર થઈને ભાગ ભજવતી હોય છે, જ્યારે પ્યાસ કે તડપ પરિણામ લાવતી હોય છે.

પ્યાસ કે તડપ આપણાંમાં ક્યારે જાગે કે જો આપણી પાસે સંકલ્પ શક્તિ મજબૂત હોય અને પુરેપુરી સજાગતા હોય અને ધ્યાનરૂપી અવધાન હોય. આ ઉપરની ત્રણેયની ત્રિપુટીનો સંગમ આપણાંમાં હોય તો એ તડપ કે પ્યાસનું ચોક્કસ પરિણામ આવે છે.

તા.૧૬-૪-૨૦૧૦

જ્યારે આપણને તર્ક કરવાનું મન થાય કે દલીલ કરવાનું મન થાય તો, સમજી જવું કે આપણે બુદ્ધિનાં સ્તર ઉપર અત્યારે છીએ અને સ્વિકાર કરવાનું મન થાય. અંદરથી સમર્પણ ભાવ પ્રગટે એટલે સમજી લેવું કે અત્યારે આપણે હૃદયના સ્તર પર છીએ.

ધ્યાનમાં બેસવું છે કે ધ્યાન કરવું છે, પછી ધ્યાનમાં બેઠા છીએ એવું ધ્યાન ન રહે તો સમજવું કે હવે ધ્યાન છે. પછી ત્યાં ધ્યાનેય નથી, ધ્યાન કરવાવાળોય નથી અને એને જોવાવાળોય બચતો નથી. એનું નામ ધ્યાન.

તા.૧૭-૪-૨૦૧૦

અંદરનાં ઉત્પાતની અંદર ઉતરો તો ખબર પડે, કોની-કોની સાથે વિટળાઈને પડ્યો છે. જેની-જેની સાથે વિટળાઈ ને ગુંચળુ થઈ ગયું છે એ ખુંટા આપણે જોવા પડશે અને ગુંચ ઉકેલવી પડશે. તોજ ઉત્પાત ઓછો વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

થશે. અંદરથી જ્યાં સુધિ આલ્હાદાયક વાતાવરણ ઉભું નહિ થાય ત્યાં સુધિ બહારથી ગમે તેટલું ઠંડુ પાણી પીવામાં આવશે તોય તરસ છીપાશે નહીં, પરંતુ તરસ વધશે.

આપણે ધ્યાનમાં બેસતા હોઈએ, સાધનાનો સતત કાર્યક્રમ ચાલું હોય અને એમાં આપણને સફળતા મળે છે, તો કેટલી મળે છે? એ કોઈ બહારનો નક્કી નહિ કરી શકે એને માટે તો આપણેજ આપણી જાગૃતિથી નક્કી કરવું પડશે. આ ખેલ મનબુદ્ધિ અને આપણી સજાગતા ઉપર ચાલતો હોય છે. આપણને ઘડીભર થાય કે આપણો સંસારતો ભરપુર જીવી તથા જોઈ લિધો છે, છતાં આપણો જીવ ચારે બાજુ ભટક્યાં કરતો હોય છે.

ધ્યાનમાં બેસવાથી એ સમયમાં મન, ચિત્ત, વિચારો કે જીવ જે કહિએ તે કેટલા સ્થિર થાય છે અને કેટલો ટાઈમ ક્યાં-ક્યાં ભટકે છે, એનું નિરક્ષણ પણ આપણેજ કરવું પડશે અને સ્થિર કરવાનાં રસ્તા પણ આપણેજ ગોતવા પડશે અને ક્યાં-ક્યાં ભટકે છે? શું કામ ભટકે છે? જ્યાં જાય છે, ત્યાંની જીવનમાં શું જરૂર છે કે જરૂર વગર ખાલી ભટકવાની આદતને હિસાબે ભટકે છે? આ બધું જ ઊણવટ ભર્યું જોવાનું છે.

આ બધું સમજવા માટે એક-એક પલ જોઈએ, બહારથી સુંદર લાગતા મકાનનાં ઓરડામાં આપણે ગયા, પરંતુ ત્યાં અંધારૂ હતું એટલે બહારથી મકાન જોયું એ સુંદર હતું. એટલે એક ઓરડામાં અંધારૂ હોવા છતાં આપણને ઓરડો સુંદર લાગતો હોય પરંતુ એનાં અંદર દિવો કે લાઈટ સળગાવવામાં આવે તો ખ્યાલ આવે કે અંદર શું છે. એ ઓરડામાં કચરો તથા કરોળીયાનાં ઝાળા, કંઈક ન કામના જીવજંતુની જેમ આવું બધું આપણી અંદર હોય છે. ધારણા કરતા કાંઈક વિરૂદ્ધમાં જોવામાં આવી જાય છે. આવુંજ આપણી અંદરનું પણ હોય છે કે હોય શકે એની તો ક્યાંરે ખબર પડે કે અજ્ઞાનરૂપી અંધારૂ દુર થાય તો અને જ્ઞાનરૂપી પ્રગટી જાય તો ખ્યાલમાં આવે કે જેને “હું” સ્વચ્છ સમજતો હતો તેતો અવાવરૂ પડ્યું છે. જો અવાવરૂ છે એનું પણ જ્ઞાન થઈ જાય તો કાંઈ ગભરાવાની જરૂર નથી.

કારણ કે ખબર પડ્યા પછી તેની સાફસુફી થઈ શકે છે.

તા.૧૮-૪-૨૦૧૦

ધ્યાનની જીવનમાં કે આધ્યાત્મમાં શું જરૂર છે? એવો વિચાર ઘણી વખત આવ્યાં કરતો હોય છે. ધ્યાન એક રસ્તોજ છે. ગમે ત્યાં જવું હોય, ચાલવું હોય તો રસ્તાની જરૂર તો પડે જ.

કર્મયોગ હોય કે જ્ઞાનયોગ કે ભક્તિયોગ જે પણ રસ્તેથી ચાલવું હોય તો ધ્યાનજ એની મુખ્ય ધારા છે. કોઈ પણ કર્મ કરવું છે, તેમાં ધ્યાન ન હોય તો પરિણામ સારૂ ન આવે. જ્ઞાનયોગની મુખ્ય શાખા વિચાર છે અને વિચારને જોવા માટે અને એનો વિવેક કરવાં, કસવાં, ઘસવાં માટે પણ ધ્યાનની તો જરૂર પડવાની. હવે આવે છે ભક્તિયોગ, એટલે સમર્પણ પણ કહેવું કે પુરૂ લક્ષ ભક્તિમય કરવા માટે પણ ધ્યાન તો જરૂરીજ છે. કારણ કે આપણી અંદર એટલો બધો ઘોંઘાટ હોય, કુરૂક્ષેત્રનાં મેદાનમાં જેવી લડાઈ ચાલી. આપણે સાંભળેલી વાતો ઉપરથી ખ્યાલ આવે છે કે આપણી અંદર પણ આવુંજ ચુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે. વળી આ સંસાર વહેવારનાં પણ કોલાહલ તો હોયજ. આ બધાથી પર રહિને જે સ્થિતિમાં હોઈએ એ સ્થિતિમાં રહેવું હોય તો ધ્યાન તો જરૂરીજ છે.

આ જગતમાં ઘણાને ખેલ કરવાની મજા આવતી હોય છે ને નવા-નવા ખેલ ગોતતા હોય છે. અમુક એવા પણ હોય છે, એ કોઈ પણ ખેલ જોવામાં મસ્ત હોય છે.

આપણે આ સંસાર વહેવારમાં રહેતા-રહેતા જીવતા હોઈએ તો પરિવાર તેમજ ઘંઘો રોજગાર, પાંચ-પચ્ચીસ મિત્ર મંડળ, સગા-વહાલા બધુંજ હોય, સાથો-સાથ બધાની સાથે આનંદથી કેમ જીવાય અને મસ્તીભર્યું વાતાવરણ ઉભું કરવાની કળા જો આવડી જાય તો, ચાર ચાંદ લાગી જાય. આવું ક્યારે સંભવ થાય કે જો સ્વિકારભાવ આપણી અંદર સ્થાયી થાય તો વાત બને.

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 37 ~

તા.૧૯-૪-૨૦૧૦

જ્યાં સુધિ દૂરનો મોહ છે ત્યાં સુધિ નજીકનું ક્યાંથી સમજાય, બહારની ચમક-દમક અને તેનાં પ્રલોભનો, બિજુ બધું તો ઠીક, આપણને ઓળખવાં કે ઓળખાવવામાં પણ બહારથી મળતાં સાધનો કે ભભકાને હિસાબેજ ઉપયોગ કરતાં અંદર હોય છે અને વાતો આમ જ્ઞાન કે પરમાત્માની કરતાં હોઈએ છીએ.

આપણને ઘણું બધું જાણવાની ઈચ્છા થતી રહે છે, પરમાત્મા શું છે? એ આપણે જાણતા નથી, પરમાત્માની કલ્પનાં પણ વ્યવસ્થિત કરી શકતા નથી અને સત્યને જાણવું છે. જન્મ-મરણનાં કારણો જાણવાં છે, સુર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો શું કામ સ્થિર નથી કે પશુ-પંખી વનસ્પતિ, માણસો એ બધું જન્મે છે ને એનું વિસર્જન કેમ થાય છે? આવા તો આ જગતનાં અનેક રહસ્યો છે. આ બધુ ખાલી જાણવાની ઈચ્છાથી કાંઈ નહિ વળે, એને માટે તો તડપ જગાડવી પડે. જ્યાંરે તડપ જાગશે પછી બહાર ફાંફા મારવાને બદલે નજીકથી જોવું પડશે. જેમ કોઈ એક કોકડું ગુંચવાયેલું હોય તો તેના બે છેડા હોય છે. એમાંથી જે નજીક હોય એ છેડાથી ચલાય તો કોકડું જલ્દી ઉકેલી શકાય, માટે બહારની ચમક-દમકને છોડીને આપણને નજીકથી જોવાય તો વહેલું સમજાય. સામે છેડેથી જગતને જોવાં નિકળશું તો કદાચ મૂળ સ્થાને પહોંચી શકાશે કે નહિ? કારણ કે આ જગતની રચનાજ એવી અટપટી છે કે, બહાર કાંઈ લાગતી હોય અને અંદર કાંઈક જુદુજ હોય. માટે બહારને છોડો અને આપણી અંદરથી જોવાનું શરૂ કરવાનું છે. જેથી જે કાંઈ સમજાય એ તો આપણું થતું જાય. આપણું એક વખત સમજાશે તો ખ્યાલ આવશે કે આપણું તો બચપણ હતું તે ક્યાં રહ્યું? આપણી તો જુવાની હતી, એ પણ ન રહિ. આવું જોતા શિખાશે તો પરિવર્તન જગત સમજમાં આવશે. પછી પુરૂ જગત સમજાય જશે અને ભટકવાનું બંધ થઈ જશે.

તા.૨૦-૪-૨૦૧૦

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 38 ~

ભૌતિક સ્તરે જેટલું આયોજન સુંદર એટલું પરીણામ સુંદર.

અધ્યાત્મ સ્તરે જેટલું આયોજન વધારે એટલું બંધન વધારે.

ધ્યાન કે એકાગ્રતામાં થોડી ઘણી સફળતા મળી હોય તો પુરૂ ધ્યાન-ધ્યાનમાં લગાવવું પડે તોજ ધ્યાન થઈ શકે અને ધ્યાનમાં ધ્યાન પુરી રીતે રહેવા લાગે. પછી પણ ધ્યાનતો રાખવુંજ પડે, નહિતર ક્યારે બેભાન થઈ જવાય એની ખબર નથી રહેતી.

કાંઈપણ લખવું એટલે શબ્દોને રમાડવા કે શબ્દોની હેરા-ફેરી કરવી. બાકી અંદરથી જે ઉત્પન્ન થતાં ભાવ થોડા શબ્દોમાં લખાય! એને તો નિરખીને જોવાની આદત પડી જાય. કોઈ માનવી પોત- પોતાનાં ભાવોની સાથે, ઘરેથી નિકળે છે અને જે કાંઈ વહેવાર થાય છે કે શબ્દો વપરાય છે એને ને ભાવ ને કાંઈ લેવા-દેવા હોતા નથી. માત્ર અભિનય કામ કરતો હોય છે.

તા.૨૧-૪-૨૦૧૦

ધ્યાનમાં આપણે હોઈએ અને શ્વાસ જોવાનું ચાલું હોય અને આવતા-જતા શ્વાસને જો આપણે જોઈ શકતા હોઈએ તો ખ્યાલ આવે કે શ્વાસ ભલે પ્રાણ હોય, પણ જોવાવાળો તો કોઈક અલગ છે. એવીજ રીતે ધ્યાનમાં વિચારોને પણ જોઈ શકાય છે. ભલે વિચાર હોય તોજ સંસાર હોય, પણ વિચાર જોઈ શકાય છે તો વિચાર તો આપણે નથી. એ જોવાવાળો પણ કોઈક છે. આ જગતમાં પેહેલેથીજ બધું છે, પણ આપણે માટે તો જ્યાંથી ખબર પડે તે આપણા માટે તો આવિષ્કારજ કહેવાય.

શ્વાસનો સ્વભાવ સતત ચાલતા રહેવાનો છે. એજ એનો ધર્મ છે. એમ વિચારો પણ સતત ચાલ્યાં કરતાં હોય છે, એ પણ એનો ધર્મ છે સ્વભાવ છે. આ બન્નેને આપણે અટકાવી ન શકીએ. પરંતુ રોજનાં અભ્યાસથી એમાં વિશાળતા ચોક્કસ લાવી શકાય તેમ છે અને જે જરૂરત છે, એની મુજબ ઉપયોગ કરતા પણ આવડી શકે છે.

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 39 ~

દૂઠ મનોબળ કે નિર્ણય શક્તિ મારી કમજોર હોય એવું હું ક્યારેક-ક્યારેક અનુભવું છું. જ્યારે દૂઠ મનોબળ હોય, નિર્ણય શક્તિ મજબુત હોય, તો ધાર્યું નિશાન પડી શકે. સ્વિકારભાવ થોડો ઘણો આવતો જાય છે, એમાં ઘણું સારૂ લાગે છે. ક્યાંયથી અકળામણ જેવું લાગતું નથી. રાબેતા મુજબનું થઈ રહ્યું છે એમાં આનંદ આવે છે. ધ્યાનની બાબતમાં બેસવા માટે સંપૂર્ણ હાજર હોવાનો ખ્યાલ રહેવો જરૂરી છે. કારણ કે ધ્યાનમાં રાબેતા મુજબ બેસતા હોઈએ અને એમાં બેઠા હોવા છતાં હાજર ન રહેવાય ત્યાંરે આપણો અહંકાર મજબુત થાય છે અને બોલે છે કે “હું” ધ્યાન કરૂ છું. પોતાના હોવા પણાનો અહેસાસ એજ ધ્યાન. આપણે ધ્યાનમાં બેઠા હોઈએ અને કોઈ ઘડાકો કે અવાજ આવે, એના તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચાય જાય છે, ત્યાં સુધિ કોઈ વાંધો નહિ. પણ અવાજ સાંભળતાની સાથે આપણી અંદર કોઈ પ્રતિક્રિયા ચાલું થાય તોતે ધ્યાનમાં કોઈ ચાલાકી ચાલતી નથી.

આપણે ધ્યાનમાં બેઠા હોઈએ અને અંદરની ગહેરાય સુધિ જોવું છે, તે વખતે જોવાવાળાની હાજરી ખાસ જરૂરી છે. કારણ કે તોજ જે જોવું છે, એ આપણે જોઈ શકશું. આપણું ધ્યાન તો માત્ર દ્રષ્ટી અને દ્રષ્ટાને મેળવવાનું સાધનજ છે. એક વખત જે જોવું છે અને જોવાવાળો એક થઈ જાય તો, આખો ખેલ સમજમાં આવી જાય છે. પછીજ ખરેખર આનંદ શું છે તેનો અનુભવ આપણને થાય અને “હું” કોણ છું એનો ખ્યાલ આવવા લાગે. ત્યાર પછી એને સમજવા તરફ આપણી ગતિ થાય.

તા.૨૨-૪-૨૦૧૦

આધ્યાત્મ એટલે શું? આપણને ઓળખવા માટે શું કરવું? આવા વિચારો આવવા લાગે એટલે સમજી લેવું કે આપણું ખેતર તૈયાર થઈ ગયું છે. હવે બાજરો વાવી દેવો જોઈએ. જેમ કે આવા વિચાર આવે પછી આપણને ધ્યાનનો માર્ગ જડે અને ધ્યાન તરફ આપણી ગતિ થાય છે. જેમ બાજરો ઉગીને લીલી હરિયાળી જોઈને ખેડુતને આનંદ આવે, એમ ધ્યાનમાં વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

આપણને આનંદ આવતો જાય. બાજરામાં પછી ડુંડા આવે અને પહેલા થુલી જેવું દેખાય, એવીજ ધ્યાનનાં અભ્યાસથી સ્થિર રહેવામાં આપણને અનુકુળતા આવતી જાય. અડધા કલાકનાં ધ્યાનમાં ભલે પછી ૧૦ સેકન્ડ પણ પોતાને સ્પર્શી શકે તો સમજવું કે જેમ થુલીમાં દાણા ચડવાનું શરૂ થઈ ગયું છે. આવી ક્રિયા સતત ચાલ્યા કરે તો એક દિવસ બાજરો જેમ પાકી જાય એમજ અંદર પુરેપુરી ડુબકી લાગી જાય. જેમ પાક ઘેરે આવેને આનંદનો પાર ન રહે એવુંજ આધ્યાત્મ એટલે કે પોતાને ઓળખવાનું છે. પછી તે આનંદની ધારા વહેતી અવિરત ચાલું રહે છે.

હું અને કાળુભાઈ બલ્લર પતરા નીચે વિચારોનાં વિચારમાં ડૂબ્યા હતા, એમાં કાળુભાઈ એક સરસ મહાવરો બોલ્યા, એ આમાં લખ્યા વગર રહેવાતું નથી, એમનું કહેવાનું હતું કે “કોઈની વાતો સાંભળવી હોય તો આપણે ખાલી રહેવું પડે, બીજાનો પ્રકાશ બરોબર જોવો હોય તો આપણે અંધારૂં રાખવું પડે.” જેમ રાત્રે આકાશમાં તારાઓને વ્યવસ્થિત માણવાં હોય તો પહેલા આપણી આજુબાજુમાં પ્રકાશ બંધ કરવો પડે. કારણ કે તારાઓ તો દિવસનાં હોય જ છે પરંતુ પ્રકાશને હીસાબે દેખાતા નથી.

જો કોઈનું પ્રમાણ આપવું પડે એટલે સમજી જવું કે સત્યથી થોડા દૂર જઈ રહ્યા છીએ. ગુલાબનાં ફુલને ગુલાબનું ફુલ છે એ સાબિત થોડું કરવું પડે.

તા.૨૩-૪-૨૦૧૦

જે કાંઈ ગોતવું હોય તો એમાંથી બહાર નિકળીને જોઈ શકાય, કયાંય પણ ઝગડો ચાલતો હોય કે કલહ-કંકાસ હોય એને જોવો હોય કે સમજવો હોય તો કલહની બહાર નિકળવું પડે. નદીના મુળ સુધિ જવું છે તો નદીની બહાર નિકળીને પહોંચી શકાય. આપણી વૃત્તિઓ, વિચારો કે શ્વાસ આપું તો ઘણું બધું છે. એને જોવા માટે એનાથી પર થવું કે બહાર નિકળીને જોવું, તોજ બરાબર જોઈ શકાય. કહેવાનું માત્ર એટલુંજ છે. જેને

જોવું છે કે જાણવું છે એનું વળગણ છોડો, આપો આપ સમજાય જશે.

આપણી અંદર અદ્ભુત શક્તિ છે અને એનો ઉપયોગ ફાવે તેમ થાય છે. અણઘડ રીતથી શક્તિનો ખોટો ઉપયોગ થઈ રહ્યો હોવાથી આપણી કેટલી શક્તિ છે, એનો અંદાજ આપણને નથી. એને માટે તો ધ્યાનજ એક માત્ર સાધન છે. જે વેડફાતી શક્તિને એકત્રીત કરી શકે.

જ્યારે પોતાની શક્તિ પર પુરૂ નિયંત્રણ મેળવવું હશે, તો ધિરે-ધિરે ધ્યાનની માત્રા વધારવી પડશે. જો એક વખત આપણી અંદરની શક્તિ નિયંત્રણમાં આવી જાય તો આખા વિશ્વની શક્તિ એને મદદરૂપ થવા તૈયાર હશે.

શાંત થઈ જવું એ સારી વાત છે પણ એમાં પણ શક્તિ તો ખર્ચાય છે, શાંત હોવું જ્યારે સ્વભાવ થઈ જાય ત્યારે એમાંથી અદ્ભુત શક્તિ મેળવી શકાય છે.

મેં જોયું, જાણ્યું અને વિચાર્યું, વાતો પણ સાંભળી છે. કહેવત છે “મૃગની નાભીમાં કસ્તુરી છે અને બહાર ગોતવા ફાંફામારે છે”, મૃગની તો ક્યાં વાત કરવી આપણી અંદરતો એક વખત જોઈ લેવાય તો આખું વિશ્વ આપણી અંદરજ છે. જે મૃગ છે તે આપણે હોઈએ એવું નથી લાગતું શું? એક વખત આ વાંચો અને વિચારો, જવાબ પોતાની પાસે રાખો અને એ જવાબને જોવો તો પણ જગત સમજાય જાય, જગતની જે વિશાળતા છે તે પોતાનામાં દેખાવા લાગે.

આપણને શાંતિ માટે હરિદ્વાર કે હિમાલયમાં જાવાનું મન થાય ત્યાંરે સમજી જવું જોઈએ કે અત્યારે જ્યાં છીએ એમાં માનસિક રીતે કાંઈક સળગી રહ્યું હશે.

તા.૨૪-૪-૨૦૧૦

ગઈકાલે હું તથા ભીમજીભાઈ ધ્યાન બાબતની ચર્ચા ઓફિસે કરતાં હતા ત્યાંરે ત્યાં એક યુવાન આવ્યો હતો, તે સાંભળતો હતો પછી તેણે પ્રશ્ન કર્યો કે “ધ્યાન એટલે શું? અને ધ્યાનમાં બેસવાથી ફાયદો શું થાય?”

એના માટે આ નવો વિષય હતો, જોકે નવો ન હતો. કારણ કે દરેક જીવનને જીવવા માટેની વ્યવસ્થામાં ધ્યાન જરૂરી છે અને એની વ્યવસ્થા કુદરતે પહેલેથી જ આપણામાં રાખી છે, ખાવું છે તો ક્યાંરે ખાવું, કેવું ખાવું, કેટલું ખાવું, ઢાવું છે તો ક્યારે ઢાવું, શૌષક્રિયા કરવી છે તો ક્યાંરે કરાય, કપડા પહેરવા છે તો કેવા પહેરવા, શું કામ પહેરવા, ઘંઘો કરવો છે તો શું કામ કરવો, વહેવારો રાખવા છે તો શું કામ અને કેમ કરવાવું? વગેરેમાં ધ્યાનજ જરૂરી છે અને બધા માનવી ધ્યાનથી જ કરતા હોય છે, એ ધ્યાન કહેવાય એટલી ખબર ન હોય એટલે નવું છે, એટલેજ પ્રશ્ન ઉઠે, ધ્યાન એટલે શું?

યુવાને એકજ પ્રશ્નમાં બે પ્રશ્ન પુછી લિધા હતા, એકનો જવાબ ઉપર મુજબ અને બીજા પ્રશ્નમાં ધ્યાનમાં બેસવાથી ફાયદો શું? પહેલા પ્રશ્નનાં જવાબ મુજબ પુરેપુરૂ જેણે જીવી લિધું છે. જીવતા-જીવતા ઉબકી જાય અગરતો બધું બરોબર હોવા છતાં કાંઈક ખુટતું હોય એવું લાગ્યા કરે તો, જે કાંઈ જીવ્યાં છીએ એ ભુલવા માટે જે કાંઈ કરવું પડે તેને ધ્યાનમાં બેસવાનું કહેવાય. આમાં કાંઈ મેળવવાનું નથી અને અવિરત આનંદ એક વખત ચાલું થઈ જાય પછી જીવવું પડતું નથી, જીવાય જવાય છે. એનું નામ ધ્યાન અને ધ્યાનમાં બેસવાની સાથે અંદરની સમજ ખુલી જાય પછી બધાની સાથે ભરપુર જીવન જીવતાં પણ કોઈ વળગણ રહેતું નથી.

ધ્યાનમાં બેસવાથી સમજ ખુલશે અને એ પ્રકાશમાં આખું જગત સુંદર લાગવા માંડશે, કોઈપણ વ્યક્તિમાં ખુરાઈ નજર નહિ આવે, બધાની સાથે વહેવારોમાં સરળતા આવશે. આવું બધું આપણાજ તાર સાથે જોડાણ પછીની સ્થિતીનાં છે. એ એનાં ફાયદા કહેવાય.

જ્યાં સુધિ આપણને રહ્યાં કરે કે આ ખોટું થાય છે કે ખોટું છે, આ કરવાથી પાપ થાય વગેરે ભાવ જ્યાં સુધિ આપણામાં ઉગ્યા કરે ત્યાં સુધિ આપણામાં એના મુળીયા અકબંધ છે. વેલ-મુળિયા સુધિ પહોંચી જુઓ અને જતા કરો પછી ક્યાંયથી ખોટું નહિ દેખાય, ને પાપ જેવું કાંઈ છે જ નહિ. આપણે આપણામાં લીન થઈ ગયા પછી શું પાપ ને શું પુણ્ય, શું ખોટું ને ખરૂં?

ખરેખર તો એવું છે કે માછલી સાગરમાં છે ને સાગરને ગોતે છે, માછલી સાગરની બહાર હોત તો આપણે એમાં નાંખી દેત, એવુંજ આપણું છે. આત્મા આપણી અંદર છે ને અન્યત્ર આપણે ગોતવા ફરતાં હોઈએ છીએ. પરંતુ જો આપણી સમજ ખુલે અને એનું જ્ઞાન થાય તો આપણું અને આત્માનું મિલન ચોક્કસ જોવા મળે, મિલનતો છે જ પરંતુ જોવાની આપણી દ્રષ્ટી નથી.

ખરેખર પરમાત્મા સર્વવ્યાપી છે એમ આપણે વાતો કરતાં હોઈએ છીએ છતાં સમજતા નથી. જો પરમાત્મા સર્વવ્યાપી હોય તો આપણે પણ પરમાત્મા કેમ ન હોઈએ? જો પરમાત્મા આપણી અંદરજ હોય તો બહાર શું કામ ફાંફા મારવા. કારણ કે જેટલા બહાર ભટકશું એટલું દૂર થવાશે.

જાણકારી એ ઉપરની બાબત છે. જ્ઞાન એ અનુંભુતિની બાબત છે. જેમ પગની કપાસી ઉપરથી કાપી નાંખવી અને મુળમાંથી કાઢવાની બાબત છે.

ક્યારેક-ક્યારેક કોઈ વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિને કહેતી હોય છે કે તારૂં મારી આગળ શું અસ્તિત્વ છે કે તું મારી સામે બોલે છે. ખરેખર તો બોલવાવાળા ને ખબર નથી હોતી કે અસ્તિત્વ તો વિરાટ છે. એમાં તો પૃથ્વીની પણ કોઈ ગણતરી નથી, તો માનવીની અંદરનો અહંકાર કુદા-કુદ કરે છે તો કેટલું વ્યાજબી છે? આવું જો થોડું ઘણું સમજાય જાય તોય પોતાની સાથે રહેવાનો કે સમજવાનો અવસર મળે.

શહેરની અંદર આવવાના તો અનેક રસ્તા હોય છે, બધા બધી તરફથી શહેરમાં આવવું હોય તો આવી શકે છે પરંતુ ભાગોળ ઉપર એટલે કે મધ્યમાં જવું છે. તો બધા રસ્તાનો-રસ્તો એક જેવો થવા લાગશે. ત્યારેજ શહેરની જેને ભાગોળ એટલે શહેરની અંદર ઘુસવું અને જોવું. પછી ગમે તે રસ્તેથી આવ્યા હોઈએ, ભાગોળ એટલે મધ્યબિન્દુ. એમ આત્મા એટલે મધ્યબિન્દુ, કહેવાનું માત્ર એટલું જ છે કે ગમે તે રસ્તે ચાલો પણ ભાગોળે પહોંચો તોજ શહેરની સુંદરતાનો ખ્યાલ આવશે, માટે ભાગોળરૂપી આત્મતત્વમાં એકરસ થવા માટે જ્યાંથી છીંડુ મળે ત્યાંથી ઘુસી જાવ અને જેટલું આનંદસાગર માં ન્હાવાય એટલું ન્હાચી લેવું જોઈએ. અવસર મળ્યો હોય અને ભાન રહ્યું હોય તો પુરેપુરૂ માણી શકાય તેમ છે.

માણસ એકજ એવું પ્રાણી છે કે જેની કાંઈ પણ જાણકારી ન હોય, અનુંભવ ન હોય, તોય અદ્ભુત વર્ણન કરી શકે છે. જાણે મહાભારતનાં યુદ્ધ વખતે હાજર ન હોય, સીતાજીનો સ્વયંવર હોય અને ઘનુષ્ય જ્યાંરે તુટતુ હોય ને પડખે ઉભો ન હોય. એવું વર્ણન કરી શકે છે. પરંતુ જે પોતાની પાસે છે એની તરફ એનું ધ્યાન ક્યારેય હોતું નથી, જે પોતાની પાસે છે એને એક વખત જો મન ભરી-ભરીને જીવીજાણે અને વિચારે તો પછી બહારનું કાંઈ વર્ણન કરવું ન પડે.

અનુંભુતિ વગરનું જે બોલાય કે વર્ણન થાય એની અસર થતી નથી, ખાલી બોલાય છે, ને હવામાં વિલીન થાય છે. બાકી તો જીવન જીવવામાં કે પોતાનામાં કે બ્રહ્માંડમાં કાંઈક ગોતવામાં જેને રસ જાગે અને એમા તરબોળ થઈ જાય છે. પછી એમાંથી એકરસ વહેવા લાગે અને એમાંથી કરૂણા ટપકતી થાય. પછી એમાંથી શબ્દો જન્મે અને બોલાય છે તે બધાના હિત માટેનાં હોય છે. એમાં કોઈ વર્ણન હોતું નથી, હકીકત હોય છે.

એ શબ્દોની ધારી અસર ત્યાં સુધિજ થાય કે જ્યાં સુધિ એમાં ભાવ ભળેલો છે. એકવાર ભાવ જો હટી જાય અને ખાલી આદત રહિ જાય તો

બોલાય તો ખરૂં, પણ તેની અસર ન થાય.

બધા એકજ બ્રહ્માંડમાં, એકજ અવકાશમાં, એકજ દુનિયામાં જીવતા હોય છતાં બધાની અલગ-અલગ દુનિયા હોય છે. જ્યાં સુધિ માનવી એકલો છે, પોતાનામાં સ્થિર છે ત્યાં સુધિ તો તેને આખું બ્રહ્માંડ એકજ દેખાશે ને પોતે પણ બ્રહ્માંડ સ્વરૂપ લાગશે. માનવી પોતાની ઉમરથી કાંઈ શિખી શકતો નથી પરંતુ તડપથી શિખી શકે છે.

તા.૨૬-૪-૨૦૧૦

મને એમ લાગતું હતું કે હું અહંકારને સમજવા લાગ્યો છું પરંતુ અહંકારને સમજવો થોડો અઘરો લાગે છે. એ કેવી રીતે અને ક્યાંથી પોતાનું પોત પ્રકાશે તેની સમજણ પડતી નથી. કારણ કે અહંકાર લાગતો ન હોવા છતાં બીજા રૂપમાં હાજર તો રહે છે.

આ અસ્તિત્વમાં જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે એમાં અસ્તિત્વનું કાંઈક પ્રયોજન તો છે, એણે જે કાંઈ બનાવ્યું છે કે, જે કોઈ માનવીને પૃથ્વી ઉપર મોકલ્યો છે તો, એની પાછળ અસ્તિત્વનું કાંઈક પ્રયોજન કે હેતું હશે. કારણ કે દરેક માનવીમાં નોખી-નોખી પ્રતિભા પ્રમાણે એનો રોલ હશે. આ બધું સમજવું હશે તો પહેલા આપણે-આપણને સમજી લેવું પડશે, પછી અસ્તિત્વ સમજાશે, પછી કોઈ ચડાવ-ઉતાર નહિ રહે.

ઘડો માટીનો તો છે જ, દાગીનામાં સોનું તો છે જ, એમ આપણામાં અસ્તિત્વતો છે જ પરંતુ જેમ ઘડામાં માટીની પહેલા ઘડો દેખાય છે તેમ સોનાની પહેલા દાગીનો દેખાય છે. એવીજ રીતે અસ્તિત્વની પહેલા આપણે શરીર જ જોતા હોઈએ છીએ. ખાલી નજરનો ખેલ છે. એકવાર જોવાય જાય પછી સોનું કે દાગીનો અલગ નથી એવું સમજાય.

આપણે માનવ શરીરનાં અનેક નામ આપ્યા છે, જેવી રીતે સોનાનાં દાગીનાના અનેક નામ હોય, તેને જોતા-જોતા આપણે સોનાને ભુલી જઈએ છીએ, એવું આપણું છે. શરીરોનાં નામની પાછળ એટલી બધી છાપો ઉભી વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

થઈ છે કે અંદરનું જે અસ્તિત્વ છે તેનો ખ્યાલ પણ આપણામાંથી જતો રહ્યો છે, શું એવું નથી લાગતું? આપણને ખબર ન હોય એમ અકારણ બોલવાની ટેવ પડી જાય છે. આ ટેવ જ્યારે નશો થઈ જાય ત્યારે મુસિબત થાય છે. કારણ કે આ નશાથી તો અહંકાર પણ એટલો ફાલ્યો-ફુલ્યો રહે છે. તેનું પુછવું જ શું ? આવી ટેવને સમજે તો ખ્યાલ આવે કે એને હિસાબે આપણી ઉર્જા કેટલી ખર્ચાય છે, જે ઉર્જા ખોટી રીતે ખર્ચાય છે એની ખબર પડે તો, મૌનની કિંમત સમજાય અને મૌનમાંથી જેટલી ઉર્જાનો બચાવ થાય એજ ઉર્જા આપણને આપણી અંદરનાં જગતને જોવામાં મદદ કરે.

તા.૨૭-૪-૨૦૧૦

આપણી અંદર નિરખીને જોઈએ તો ખ્યાલ આવે કે આપણી અંદર ઓછા-વધતા પ્રમાણમાં ઈર્ષા-ક્રોધ, દયા-કરૂણા આ બંનેની જોડી જોવામાં આવે પરંતુ દેખાય ક્યારે કે એની અંદર ભાવ ભળે એટલે અને ભાવપ્રદેશની યાત્રામાં આખો દિવસ સતત રહેવું હોય તો આખા દિવસની ચર્ચા જોવી પડે. ભાવમાં એવું છે કે ઘડીક આવે છે ને ઘડીકમાં ઉડી જાય છે, ઘડીકમાં આપણે આનંદમા હોઈએ અને ઘડીકમાં ક્યાંથી વાદળ આવે અને માથે હાથ દઈને બેઠા હોઈએ એવો ભાવ આવે છે. આપણી મહાન વિભુતીઓ થઈ ગઈ છે, એમણે ખાસ કહ્યું છે કે સમભાવ રાખવો જરૂરી છે, કોઈપણ વિકાર વગરનો ભાવ આપણી અંદર ગમો-અણગમો વગેરે ચાલ્યાં કરવાનું, પરંતુ જો આપણામાં સાક્ષીભાવ આવે તો જીવવાની અને જોવાની મજા આવે, એવું આનંદ વગરનું કાંઈ ન રહે ત્યાર પછી અસ્તિત્વ શું છે તેની સમજ ખુલે.

આપણે પહેલા આપણી જોવાની દ્રષ્ટિને પહેલા સમજી લઈએ, આપણે પહેલા તો સામે કોઈ વસ્તુ કે પદાર્થ કે કોઈ પ્રાણીમાત્ર કે માનવ નજરે પડે તો જોઈ શકીએ છીએ, ખાલી અવકાશ જોવા માટે ટેવાયેલા નથી. એટલે આપણી નજર વિચાર ઉપર જાય કે વિચાર ગાયબ થઈ જાય, એવી જ રીતે ભાવનું છે. એ પણ પદાર્થ નથી ત્યાં તો અંધારૂ છે, ભાવમાં તો ખાલી

એહસાસ થાય, દેખાય નહિ. એનું કારણ તો ઉપર બતાવી દીધું છે કે ખાલી જગ્યા જોવા આપણે ટેવાયેલા નથી. હવે જે પ્રયત્ન આપણે કરવો છે તે, ખાલી જગ્યા જોવી છે. એ જોવા માટે ક્યાં શું નથી એ જોવું પડશે, તો જ ખાલી જગ્યા સમજમાં આવશે અને જે ખાલી જગ્યા છે એજ અસ્તિત્વ છે અને એજ આપણે હશું. કારણ કે જે નથી દેખાતું એમાં આપણો પણ સમાવેશ જોતા-જોતા ધ્યાનમાં આવે છે.

તા.૨૮-૪-૨૦૧૦

સમસ્યાને સમસ્યાનાં રૂપમાં જોઈશું તો પરેશાની વધવાની પણ ઘટનાનાં રૂપમાં જોવાશે તો થોડી હળવાશ અનુભવાશે.

વિમાન છે તે ઉડવાનો પ્રયાસ ન કરે એમાં બસ, ઉડેતો ઉડે નહિતર ન ઉડે, એવીજ રીતે જીવનમાં જાગવું છે તો પ્રયાસ કામ ન આવે જો કે જાગી ગયા, બાકી તો ઉઘતાજ હોય એમાં જાગવાનો પ્રયાસ જ ન હોય.

વાસી જ્ઞાનની વાતો ક્યાં સુધિ કરવી, જે આપણી અંદરથી સ્ફુરે તેની વાતો થાય તો કરવી, નહિતર મૌન રહેવાય તો વધારે સારૂ.

પોતાની કમાણી પણ એવી હોવી જોઈએ કે એમાંથી પ્રમાણિકતાની મહેક લહેરાવા લાગે.

જીવો ત્યાં સુધિ જીવવું તો પડે પણ મરતા પહેલા આપણી અંદરના ભુતને સમજવા જરૂરી છે. ભુત એટલે ભુતકાળમાં જીવ્યાં હોવાનું જે વળગણ છે એને સમજી ને છોડવાનું છે.

આપણને આપણી ઉપર આચર્ય થાય છે અને દયા પણ આવે છે. આચર્ય એટલા માટે થાય છે કે આપણામાં જે અમોઘ શક્તિ છે એનાં દર્શન થાય છે અને દયા એટલે આવે છે કે બધી સમજણ આવ્યાં છતાં હજી મોહ છુટતો નથી. મમતાનું રૂપ લઈને પણ આપણે જેને કરૂણા સમજતાં હોઈએ એ પણ આપણો મોહજ દેખાય છે.

લોભ, ક્રોધ, મોહ, ઈર્ષા જે આપણને બિમારી લાગે છે, એ બિમારીને પેદા કરવાનું કામ આપણે ઘણા વર્ષોથી કરતા આવ્યા છીએ. અત્યારે તો આ બિમારી આપણી રંગે-રંગમાં પ્રસરી ગઈ છે. આપણે થોડુ-ઘણું સમજ્યા હોવાથી બિમારીમાં બદલાવ આવ્યો હોય પણ મુળમાં તો હજી છે જ. એને માટે તો પુરો બદલાવ જરૂરી છે. આપણું આખું પરિવર્તન થાય અને મુળીયાં સુધિનો પડદો હટે તો વાત બને. એને માટે તો પહેલા એકલું પડવું પડશે, પરંતુમાં પહેલા શબ્દોનું સંશોધન કરવું પડશે, જો કે પહેલા મૌનજ થવું પડે. બહાર થી કોઈ ઈન્ફેક્શન ન લાગી જાય એનો પુરો ખ્યાલ રાખવાનો છે. કારણ કે ઉપરના દર્દને અહંકારથીજ અહંકાર આવ્યો છે એટલે મૌન રહેવાથી અહંકાર પહેલા તો મુંઝાશે અને ધમપછાડા પણ કરવાનો, ડગવાનું નથી એટલે રોગ આગળ વધી નહિ શકે અને ઘિરે-ઘિરે એનો ક્ષય થતો જશે અને તાજગી આવતી જશે. પછીજ જે તેજ આપણામાં છે તે બહાર પ્રકાશિત થશે. આપણે આપણને ગોતવાનું જ્યારે શરૂ કર્યું છે ત્યારે પહેલા તો ઉપરની સપાટી ઉપર નજીકમાં નજીક શરીર દેખાય છે અને અંદરની તરફ નજર કરશું તો પહેલા ભાવ પ્રદેશ દેખાશે. ભાવ જગતને બરાબર નહિ સમજી લેવાય ત્યાં સુધિ દ્રષ્ટા, આત્મા, જાગૃતિ એ બધું મનની રમતનો ભાગ કહિએ કે શબ્દોની ગોઠવણ કહિએ. કારણ કે માનવું અને જાણવું એમાં જમીન આસમાન જેવો ફેર છે. કારણ કે અનુભૂતિ વગરનું જે કાંઈ છે તે આયોજનથી વધારે કાંઈ નથી.

આપણે ગોતવું હોય તો આપણા શરીરની અંદર ગોતવું જોઈએ. કારણ કે જેમ સોનાની ખાણ હોય તોય સિંધે-સિંધુ સોનું મળી જતું નથી. એની અંદર પણ સોનાની સાથો-સાથ ઘણો બધો કચરો કાઢવો પડે છે, મહેનત કરવી પડે છે. આપણા શરીરની અંદર પણ સોનું તો પડ્યું જ છે પણ સાથો-સાથ ઘણો બધો કચરો પડ્યો છે, એને પહેલા કાઢવો પડશે તો જ સોનું શોધી શકીશું.

બચપણની પણ એક અવસ્થા હોય છે, જે સમય જતાં જતી રહે છે.

યુવાનીની પણ એજ સ્થિતી થાય પછી વૃદ્ધાવસ્થા આવે અને શરીર ઝીર્ણ થાય. આ બધું બદલતું જાય અને ખતમ થતું જાય પણ જે આપણી મહત્વકાંક્ષા છે, એમાં ફેર પડતો નથી એટલે દુઃખી થવાય છે. માટેજ કહ્યું છે કે “જે સમયની સાથે ચાલે તેને દુઃખ ન હોય” મહત્વકાંક્ષાને સમજવા માટે તો મન સાથે મેળ કરવો પડે ને જોવું પડે કે હવે મારે શેની જરૂર છે. જરૂરિયાતને એક વખત સમજી લેવું અને જેનાં વગર જીવવામાં કાંઈ ફેર ન પડ્યો હોય તો પહેલા પ્રયોગના રૂપમાં શરૂ કરવું જોઈએ.

તા.૨૯-૪-૨૦૧૦

લખવાનું મન થાય અને લખવાની શરૂઆત કરીએ એટલે તરતજ ખ્યાલ આવે કે જે કાંઈ લખાશે એની ખબર લગભગ જગતનાં માનવીને પહેલેથી જ હશે. કારણ કે લખી-લખીને આપણે ક્યાં સુધિ લખી શકીએ, એ બહુતો પ્રેમ, આનંદ, આત્મા કે પરમાત્માની આસપાસનું લખી શકીએ, એનો અહેસાસ થાય કે અનુભૂતિ થાય તેતો લખી શકીએ તેમ નથી. બહુ-બહુતો એ બધાની આજુબાજુનું વાતાવરણ કેવી રીતે ઊભું કરવું કે એ વાતાવરણમાં કેમ રહેવાય એવા વિચારો દર્શાવી શકાય.

વનસ્પતિ જગતમાં જેટલું સુર્યનું મહત્વ છે એટલું જ માનવજગતમાં જાગૃતિનું છે.

સુર્યનાં પ્રકાશમાં જેમ વનસ્પતિ ફાલે-ફુલે અને એમાં ચમક રહે, એમાંથી એકાદ છોડને કુંડામાં વાવીને જ્યાં સુર્યનો પ્રકાશ ન આવતો હોય ત્યાં રખાય તો એ થોડો ટાઈમ લીલું તો રહે, પણ એમાંથી રોજ તેજ હરાતું જાય અને એમાંથી અમુક તત્વ રોજ ઘટતું જાય એમાં એની પ્રગતી રૂંધાય છે.

સુર્યના પ્રકાશમાં વનસ્પતિ ફાલે-ફુલે અને લહેરાય, એવીજ રીતે જાગૃતિ સુર્યનું કામ કરે અને એનાં પ્રકાશથી અંતર જગતમાં અંજવાળુ થાય અને શરૂઆત ચિંતા નામનો રોગ મટે અને શરીર પણ નરવું થઈ

જાય, વિચારોમાં પણ ક્રાંતિ આવે, ભાવોમાં પણ ફેરફાર થાય અને બસ આનંદ અને મસ્તીમાં વધારો થાય.

જાગૃતિ આવે એટલે સમજણનો સિધો પ્રકાશ અંતર જગતમાં જોવા મળે, પછી વધારાની કોઈ ચિંતા આપણને હેરાન ન કરે. ભુતકાળમાં આપણને કોઈ સાથે અણબનાવ થયો હોય કે કોઈએ આપણા નાણા પચાવ્યા હોય કે અપમાન કર્યું હોય એ બધું આપણને સતાવે નહિ ત્યારે સમજવું કે જાગૃતિ આવે છે ને સંપૂર્ણ જાગવા તરફ આપણી ગતિ છે. પછી તો ભુતકાળનું વળગણ છુટશે, ભવિષ્યની ચિંતા નહિ રહે, માત્ર વર્તમાનમાં જ રહેવાશે. આ બધું ક્યાંરે બને કે સ્વમાં સ્થિર થાય અને ધ્યાનમાં ધ્યાન હોય તો વાત બને.

તા.૩૦-૪-૨૦૧૦

જાણકારી કે ખબર છે એ ભુતકાળ ભલે હોય પણ એ વર્તમાના માં રહેવા દેતી નથી અને ભવિષ્યને પણ બગાડે છે. કારણ ખબર છે તે અનુભવ નથી, અનુભવ તો વર્તમાન હોય એને ભુત કે ભવિષ્યની સાથે કોઈ લેવા-દેવા ન હોય.

આપણામાં કુતર્ક કરવાનું ક્યારે સુઝે કે આપણામાં નકારાત્મક ભાવ હોય, કોઈની વાતને હકીકતથી જોવા તૈયાર ન હોઈએ એટલે સમજી લેવું કે નકારાત્મક ભાવ આપણામાં વિકસી રહ્યો છે.

આપણામાં જે નકારાત્મક ભાવ પડેલો છે એ જ્યાંરે સળવળે એટલે આપણી અંદરની વ્યવસ્થાને ખોરંભે પાડી દેતી હોય છે અને નકારાત્મક ભાવને હકારાત્મક કરવા માટે સ્વમાં સ્થિર થવું જરૂરી. પોતાની હાજરી માટે ધ્યાનમાં બેસવું જરૂરી છે. ધ્યાનથી આપણી સમજ ખુલશે, શરીરમાં બધા વિષયોમાં સમતુલનતા આવશે, મગજમાં તથા હૃદયમાં પણ શાંતિ અનુભવાશે, શારિરિક તંદુરસ્તી વધતી જશે, નકારાત્મક જવાબામુખી થી છુટકારો મળશે, બહારથી ભડ-ભડતા જવાબામુખી ને બદલે અંદરથી

શિતળતાનો અનુભવ થશે.

આપણને સમજવા માટેના ઘણા રસ્તાનું મે ઘણી વખત જુદી-જુદી રીતે લખ્યું જ છે કે આપણને પુરેપુરા સમજવા હશે તો તેને માટે એકમાત્ર સાધનનાં રૂપમાં કુદરતે આપણને શરીર આપ્યું છે. એનો ઉપયોગ આપણે ધ્યાન તથા સાધનામાં કરવાનો છે પરંતુ આપણને કુરસદ મળે તોને, અત્યારે આ શરીરનો ઉપયોગ વહેવાર, પરિવાર, યશ, પદ, પૈસા વગેરેની પાછળ ઉપયોગ કરતાં-કરતાં ઘસી નાંખતા હોઈએ છીએ, પછી તો ધિરે-ધિરે ઝીર્ણ થતું જાય છે. આપણામાં શક્તિ ન હતી એવું નહોતું, કુદરતે શક્તિનો તો ભંડાર ભર્યો હતો. આ બધા ભોગ-વિલાસનાં સાધનો વસાવ્યા પછી પણ આપણી અંદર જે કાંઈ ખાલીપો દેખાય કે કમી વર્તાય છે એનું કારણ ક્યારેય આપણે આપણી અંદર ઝાંખીને જોયું નથી.

આપણે એટલી બધી માયાઝાળમાં ફસાય ગયા છીએ કે, ભ્રમણાને સત્ય સમજી બેઠા છીએ. જીવનમાં આપણે વાતોથી સાંભળ્યું કે જોયું છે કે, જે કોઈ મરી જાય છે એ સાથે કાંઈપણ લઈ જતો નથી અને જેનો જન્મ થયો છે તે મરી તો જવાનો, મને દુપ વર્ષ થઈ ગયા હોવા છતાં, માયાનો જે રાગ છે, તે સમજતો હોવા છતાં, એમાં હજી પરોવાયેલો જોવ છું, આવી સ્થિતિ બધાની હશે.

તા.૧-૫-૨૦૧૦

એક કહેવત પ્રમાણે મારે જે ગોતવું છે, એમાં બહુજ આનંદ આવે છે. ભલેને આખી જીંદગી ગોતવું પડે, છેવટ સુધિ અંતર જગત ને પુરેપુરૂ માણવું છે, ને ગોતવું છે. કહેવત છે ને કે ઈંતજારમાં મજા છે, પ્રાપ્તીમાં નથી. એવી રીતે ગોતવામાં મજા લેવાય રહી છે, બહારની તો બધાને ખબર છે, જે અંદરની ખબર નથી એની ખબર કરવી છે.

તા.૨-૫-૨૦૧૦

વડિલો વૃંદ્યાવસ્થાને આરે હોય એને પાછળનું જીવન આનંદમય વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

વિતાવવું હોય તો છોકરાને જે ઘંધામાં રસ હોય, એમાં મોકળાશ આપવી જોઈએ અને જેમ-જેમ છોકરોઓ ઘંધામાં આગળ વધતાં જાય એટલે વહેવારિક કામમાં પણ આગળ કરવા જોઈએ અને ઘિરે-ઘિરે આપણે પાછળ હટતાં જવાય તો ચોકકસ આપણે વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ શાંતિમય જીવન પસાર કરી શકીએ છીએ.

એ જે કહેવું છે તે કહેવાતું નથી, સત્યને કેમ કહેવું? જેવી રીતે જ્ઞાનને કોઈ સમજવાની રીત નથી, જ્ઞાન તો ઉદ્ભવવું જોઈએ. જ્યાં-સુધિ જ્યાં જોવું છે ત્યાં નહિ જોવાય ત્યાં સુધિ અંતર્યાત્રા કેમ કરાય? ઉલ્કંઠા જ્યાં સુધિ હોવાપણાની નહિ હોય ત્યાં સુધિ પોતાને ક્યાંથી ઓળખાય? જ્યાંથી હોવાપણામાં આવી જવાય એટલે બધું સરળ થઈ જાય.

હોવાપણામાં જ્યાંરે આવી જવાય ત્યાંરે સમજ પણ ખિલી જાય છે. સુખ અને દુઃખ પણ પ્રકૃતિનાં ખેલનો ભાગ હોય છે, પછી કરવાનું કાંઈ રહેતું નથી. અશાંતિ હોય તો છોડવાથી પાછી આવે, સ્વિકારી લેવામાં આવે તો અશાંતિ રહેતી નથી. અશાંતિને રહેવું હોય તો રહે, આપણે શાંત રહી શકીશું.

જે કાંઈ છે, એનાં કરતાં વધારે જોઈતું હોય એટલે જ અંદરથી તર્ક થાય છે અને એનાં દ્વારા અશાંતિ ઉભી થાય છે, જ્યાંરે માંગને જો સમજી જવાય તો વાત બને.

જ્યાંરે સંકલ્પ પણ છૂટી જાય, પછી તો જે છે એ ઓટોમેટિક સ્વિકારમાં આવી જશે. પછી ભલા કોણ એને પરેશાન કરી શકે? પછી તો સ્વભાવ પણ પરિપૂર્ણ આનંદમય થઈ જવાનો. જેને ભયંકરતાનું ભાન છે, તેજ વ્યક્તિ સરળતાનો આનંદ લઈ શકે. સુખનો સુખદાયી અનુભવતો એ કરી શકે કે જે દુઃખથી પુરેપુરો પરિચિત હોય.

સ્વિકારવામાં આપવાનું કાંઈ હોતું નથી, છતાં આપવા કરતાં સ્વિકાર બહુજ કઠીન છે. નાની બાબતોથી સ્વિકારવાનું શરૂ કરો પછી અનુભવમાં

આવતું જશે. ત્યાંરે એનું પરિણામ પણ સાથો-સાથ આવતું જશે.

તા.૩-૫-૨૦૧૦

આપણે આ પૃથ્વી ઉપર આવ્યા પછી સ્થાપિત કરાયેલું નામ એટલું બધું હાવી થઈ ગયું છે કે, આપણી અંદરની જે શક્તિ છે તે તેમાં દટાય ગઈ છે. આ નામનો નશો એવો તો છે કે, રાત અને દિવસ ઉતરતો નથી. ખરાબી બીજાબધા નશામાં તો છેજ, પણ એ નશો સવાર સુધિમાં ઉતરી જાય છે. જ્યાંરે નામના નશામાં તો ભાવ પણ રહેતો નથી કે “હું” કોણ છું?

પોતાને ઓળખવાનાં બે જ રસ્તા એવાં તો સુપરફાસ્ટ છે કે એ રસ્તે જો ચાલવાં લાગે તો ક્યાંય બ્રેક મારવી ન પડે અને મંજિલે પહોંચી જવાય. એવો એક રસ્તો પ્રેમનો છે, એવા રસ્તે ચાલે એટલે નફરત નામનાં કોઈ રોદા એને લાગે નહિ. કારણ કે પ્રેમથી આપણે આપણી નજીક વધારે રહી શકીએ છીએ. આપણે લગભગ અનુંભવ્યું હશે કે કોઈ મનગમતું કામ હોય અગરતો પ્રિય વ્યક્તિનો સંગાથ હોય એવાં વખતે આપણે આનંદમાં હોઈએ છીએ, કારણ કે તે વખતે આપણે હાજર હોઈએ છીએ. ક્યાંરેક ભુતકાળમાં જ્યાં જીવ્યા હોઈએ અને એ જગ્યા અને એ સંગાથ મળી જાય ત્યાંરે મોરલા ટહુંકવા લાગે છે. આપણે આપણી સાથે તો વર્ષોથી રહ્યાંજ પરંતુ મળી શકતા નથી. એમાંય હવે કોઈ એવી પણ આવી જાય અને મિલન થઈ જાય તો આનંદનો કુવારોજ છૂટે છે.

તા.૪-૫-૨૦૧૦

આપણે અત્યારે કઈ અવસ્થામાં જીવી રહ્યાં છીએ એ આપણી ખબર ને ખબર નથી. છતાં નિંદ્રા, સ્વપ્ન, જાગૃતિ અને તુરિયાવસ્થાની વાતો કરતાં હોઈએ છીએ. આપણે ઘણા એવાં મહાપુરુષો જેમ કે બુદ્ધ, મહાવીર ,ઓશો કે કૃષ્ણમુર્તિ અને સ્વામી બ્રહ્મવેદાંતજીનું વિજળીના ચમકારે બુકમાં ગંગાસતિને જાણવાની કોશિષમાં જે કાંઈ બુદ્ધિથી કે વિચારોથી જાણ્યું

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 54 ~

હોય એનાં આધારે વાતો કરી શકતા હોઈએ છીએ. પરંતુ જો વર્તનમાં લેવું હોય તો પોતાએ જ ચાલવું પડે. પોતાએ ચાલવું એટલે જે કાંઈ જીવાય રહ્યું છે તેને જોવું, જોતા-જોતા સંપૂર્ણ સાક્ષીભાવમાં આવવું એટલે ઓટોમેટિક આપણી અવસ્થામાં ફેરફાર જોવા મળશે અને ત્યાર પછી ની જે જાગૃતિથી જોવાશે એ પણ ધ્યાનથી જોવાશે. પછી ધ્યાનમાં બેસવાનું માત્રમ પણ સમજમાં આવશે.

સ્વપ્ના અવસ્થામાંથી જાગી જવાશે અને તેનેજ જાગરણ કહેવાય, જાગ્યા પછી તો જાગવાનું રહેતું નથી, માત્ર આગળ વધવાનું રહે છે. એ પણ પોતાનાં પ્રકાશથી કે સમજણથી. પછી નિંદ્રા પણ વ્યવસ્થિત આવશે, સ્વપ્નામાં પણ કોઈ તકલિફ નહિ રહે. કારણ કે આપણે જાગી ગયા છીએ, શ્રીજી અવસ્થાં છે અને ત્યાંથી જ ટર્નિંગ પોઈન્ટ છે. જાગી ગયા પછી બેસી રહેવું કે આગળ વધવું એ આપણી ઉપર નિર્ધારિત છે.

તા.૫-૫-૨૦૧૦

આજે ગાંધીનગરથી દવેસાહેબ નો પત્ર મળ્યો, વાંચીને આનંદ થયો. આ પત્ર વિષયે બનારસ મિશ્રા સાહેબ સાથે વાતચિત કરી, દવેસાહેબ બહુજ સારા લેખક છે અને આધ્યાત્મિકમાં રસ પણ હોવાથી મારા વિચારોનાં વિચારમાં અને વિચારોને વિચારી જુઓ નામના બે પુસ્તક વાંચીને અંદરથી જે તેમને સ્પર્શિ ગયું હતું તેનો ઉલ્લેખ પત્રમાં કર્યો હતો. તેની બાબતે મિશ્રા સાહેબ સાથે વાત કરતાં હતા, તેમાંથી કોઈ આપણું પુસ્તક વાંચે અને બિરદાવે ત્યારે જે અંદરથી ફિલીંગ થાય છે, એ શું અહંકાર નહિ હોય? મેં મિશ્રા સાહેબને પુછેલું તો તેમનાં જવાબમાં કહ્યું કે “એટલો ઇગો કે અહંકારતો રહેવાનો અને એને આધારેજ માનવી જીવતો હોય છે.”

મિશ્રા સાહેબનાં જવાબ ઉપરથી સમજાયું કે આપણે ખેતી કરી સરસ મજાનું વાવેતર કર્યું હોય અને પુરી મહેનત પછી પાક તૈયાર થાય અને

લહેરાય તો આનંદમાં અહંકારને જે કાંઈ લેવા-દેવા નથી. દાખલા તરીકે એવું પણ બને કે મારા જેવી કોઈ ખેતી કરી શકે નહિ, એમ મારા પુસ્તક જેવું કોઈ લખી શકે નહિ. એને સમજવું મુશ્કેલ છે, એવું સમજે તો અહંકાર છે.

જમીન છે, પાણી છે, બિજ છે, બધાનું મિલન કરી શકાય પછી તો જે કરે, તે પ્રકૃતિજ કરતી હોય છે. એમાં વધારાનું આપણે કરી પણ શું શકીએ.

આજે રાજકોટ ડો.પોપટભાઈ કોટડીયાની સાથે ફોન ઉપર વાતચિત દ્વારા વિચારોનાં ઉદ્ભવ સ્થાન સુધિની ચર્ચામાં એવું તારણ આવ્યું છે કે, જે કોઈ આપણા જીવનમાં વ્યથા છે, એ વ્યથામાંથી જ વિચારોનું પ્રાગટ્ય થયું હશે. અન્યથા વિચારો કોઈ આચર્યથી આવે, કાં કોઈ વ્યથાથી આવે છે. પછી એનો વિસ્તાર તો પ્રગતિ સુધિ વધે પણ છે.

ગઈકાલે આપણે જે અવસ્થાં બાબતે લખતા હતા, તેમાં જાગવું તે શ્રીજી અવસ્થાં છે, એને જરા વિસ્તારપૂર્વક સમજી લઈએ.

એક વખત જાગવું એટલે જે પ્રકૃતિગત સુતા પછી જાગવું તે અને જાગ્યાં પછી જે જાગવાનું છે, તેમાં આપણે પ્રયત્ન કરવાનો છે. પ્રયત્ન કરતા-કરતા જો જાગી જવાય તો તેને જાગરણ કહેવાય અને શ્રીજીવાર તો જો કુદરતની કૃપા થઈ જાય અને જાગી જવાય તે ખરેખર તો સમાધિ જેવું છે. બહારથી જાગેલા લાગશે પરંતુ અંદરતો એવી મસ્તીમાં આવી જશે કે એને સમયનું પણ ભાન નહિ રહે અને આનંદનાં હિલોળા લહેરાતાં હશે. તેને તુરિયા અવસ્થા પણ કહેવાય, આમાં તો જાગ્યાં પછી કાંઈ જોવાનું પણ રહેતું નથી.

આ બધું ક્યારે સમજાય કે, મનની ચાલાકી જો સમજમાં આવે તો ખ્યાલ આવે, મનની ચાલાકી તો ક્યારે સમજાય કે તેની સાથે સતત રહેવું પડે અને જોવું પડે. જોતા-જોતા મન સમજાય જાય, તો આખો અસ્તિત્વનો

ખેલ સમજમાં આવી જાય કે, આ જગતમાં સર્જન અને વિસર્જન આદિકાળથી થઈ રહ્યું છે, માત્ર આપણું મન એક વખત એ ક્રિયાને સમજે તો કાંઈક વાત બને.

આમાંથી એક રહસ્ય મને સમજાતું નથી કે બધાને બધી ખબર હોવા છતાં વળગણ કેમ ઓછું થતું નથી. પોતે કાંઈ ન હોવા છતાં કેમ એવું લાગે છે કે, મારી સાથે તો બધું વ્યવસ્થિત રહેવાનું છે. કાલની ખબર ન હોવા છતાં ઘણા લાંબા ગાળાનું આયોજન થતું રહે છે.

તા.૬-૫-૨૦૧૦

આપણે આપણું જીવન જીવીએ છીએ છતાં જોતા નથી કે આ જગતમાં ખાસ મહત્વના બે મુદ્દા ધ્યાનમાં આપણને આવતાં નથી તે એ છે કે, જગતનું સર્જન થયું ત્યાંરથી અંધારૂ અને પ્રકાશ જે આપણે જોઈ રહ્યાં છીએ, એ માત્ર પ્રાકૃતિક જગત પુરતું મર્યાદિત નથી. એ અંધારૂ અને પ્રકાશ અંતર જગતમાં પણ મહત્વ ધરાવે છે.

ભૌતિક જગતના અંધારા-અંજવાળાની તો આપણને ખબર છે કે, અંધારામાં આપણને દેખાતું નથી. એમાં અટવાય જવાય છે અને અંજવાળામાં આપણે સરસ રીતે બધું કામ પાર પાડી શકીએ છીએ.

એવુંજ અંતર જગતનાં અંધારા-અંજવાળાનું છે. આ અંજવાળુ ને અંધારૂ, જ્ઞાન અને અજ્ઞાનરૂપી છે. તેનું ભાન ક્યાંરે થાય કે જ્ઞાનરૂપિ દિપક આપણી અંદર ઝળહળતો થાય. કારણ કે અત્યાંર સુધિ તો આપણે અંધારામાં રહેવા ટેવાય ગયા છીએ, એનું કારણ અજ્ઞાન છે. હવે અજ્ઞાનમાંથી જ્ઞાન સુધિ પહોંચવું હોય તો પહેલા પોતાને સમજીને અંદરની ક્ષતિ જોવાની શરૂ કરવાની છે. જે ક્ષતિઓ છે, ખામી છે, એ બધું પ્રકાશની ઉપર પથરાયને પડ્યું છે, એને હટાવી જોવું પડશે. ઉપર-ઉપરથી શરૂ થાય પછી જે જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ દેખાશે ત્યાર પછીની જે સ્થિતિ હશે એ પણ ગજબની હશે, ત્યાંરે પણ અવઢવમાં રહેવાશે. કારણ કે અંદર સંગ્રહેલું જે

કામનું નહિ હોવા છતાં એકવાર તો થશે કે ભલે પડ્યું રહે શું નડે છે. પરંતુ અટકવાનું નથી અને જે ધ્યાનમાં આવતું જાય, એમાં વળગણ રાખ્યા વગર સાફ કરવાનું રહે છે.

તા.૮-૫-૨૦૧૦

એક શાયરની શાયરી યાદ આવી ગઈ છે, એણે લખ્યું છે, “ખાક મહેનત કર રહા હે ઘર બનાને કે લીયે, આયા હે તો જાને કે લીયે.” એ શાયરી વાંચીને મને વિચાર આવ્યો કે, હું પણ એક મકાન બનાવી રહ્યો છું અને એમાં મશગુલ રહેતાં પણ હું મને સારી રીતે જોવ છું. ખરેખર તો જેણે શાયરી લખી હશે એને પણ પોતાનું મકાન સરસ મજાનું હશે. કારણ કે જેને મકાન નથી એને મકાન બાબતેનો અનુભવ ન હોય, માત્ર વાતો કરવાથી મકાન સમજાય નહિ. જેણે લખ્યું હશે, આવ્યો છે જાવા માટે, એ આવ્યો તો હશેજ ને એણે આ સંસારને બરાબર જોયો તો હશેજ અને અટવાયો પણ હશે, થાક્યો પણ હશે, તોજ માનવી વરાળ કાઢી શકે.

જો ઉપર બાબતને પોઝિટીવ જોવું હોય તો પોતાની અંદર ઘેર્યની ખાસ જરૂર પડે અને સાથો-સાથ એટલો જ સંતોષનો જો ઓડકાર આવતો હોય તો આ જગત માણવા જેવું તો ખરૂંજ. અરે એક વખત અખતરો તો કરો, થોડી ધિરજ ધારણ કરો અને સંતોષને સથવારે ચાલવાનું શરૂ કરો એટલે આ સંસારરૂપી ભવસાગર પાર કરવામાં ભાવ અને નાવિક શું કામ ધિરજ અને સંતોષ કરશે. એ નાવ આરામથી જે મંઝિલ સુધિ પહોંચવું છે, ભવસાગર તરવો છે, તો એના વિના વાવાઝોડાએ પારી કરી શકાશે. ત્યારનું જે જીવન હશે તેમાં કાંઈ કરવાનું નહિ રહે, થતું રહેશે.

આપણે આપણને ગોતવું છે, એ જ્યાં છે ત્યાં સુધિ પહોંચવું છે, તો એને જોવા માટેના બે રસ્તા અત્યારે નજરમાં આવે છે. એક તો આપણે જોઈએ છીએ કે આપણે કેમાં નથી? જગતની બધી વસ્તુમાં જોતા-જોતા શરીર સુધિ પહોંચીને તેમાં પણ એક પછી એક વાર ગણતા-ગણતા આપણે

કયાંય જડતા નથી અને બીજો રસ્તો છે કે, આપણે ન હોઈએ તો અને આપણા સિવાયનું આ જગતમાં ક્યાં છે, તે જોવાનું આપણા શરીરથી શરૂ કરી, આપણે ન હોય તો હાથપગ શરીર કે તેના સ્પેરપાર્ટ આપણા માટે ન હોય. એટલે આખું જગત જે દેખાય છે તે આપણા થકીજ છે. આપણે શેમાં નથી એ વિચારી જુઓ, આપણું અસ્તિત્વ ન હોય તો જગત પણ નથી અને આપણેજ આખું જગત છીએ, એવું નથી લાગતું શું?

જીવને જે નજીક થી જોઈ શકે એજ એને માણી શકે.

કુદરતની ગજબ વ્યવસ્થા ઉપર આપણું ધ્યાન જાય તો ખબર પડે, આપણે કામ કરતા થાકી જઈએ છીએ અને થોડી વાર બેસી જઈએ ત્યાં તો પાછી શક્તિ તૈયાર થઈ જાય છે. આખા દિવસ નો થાક રાત્રે ઉઘમાં આપણી બેટરી જે લો થઈ ગઈ હોય તે ઓટોમેટિક ચાર્જ થાય છે. આવી કુદરતની વ્યવસ્થાને એક વખત સમજી જાય તો, પછી આબા-દાબી કોઈ રહેવી ન જોઈએ અને ખબર પડી જવી જોઈએ કે, કાંઈ થઈ રહ્યું છે, એ થતું રહેશે. માત્ર આપણે આપણી અંતર્યાત્રામાં કેવી રીતે આગળ વધવું એ એકજ લક્ષ રાખી ને આગળ વધો તો, પ્રકૃતિ, કુદરત આપણને સહાયક થશે અને આપણી અંતર્યાત્રા સફળ થશે.

તા.૯-૫-૨૦૧૦

અત્યારનો આધુનિક સંપૂર્ણ માનવ એવો હોય એવું લાગે છે. જેનામાં થોડીક લુચ્ચાઈ હોય, થોડીક પ્રમાણિકતા હોય, થોડુંક સાધુત્વ હોય, એમાં ચેતન્યતાનો ભાગ પણ હોય, થોડી વહેવારિક કંજુસાઈ હોય અને એમા ઉદારતા પણ ક્યાંક ડોકાતી હોય, સ્વાર્થી પણ હોય, થોડું હાસ્ય હોય અને સાથો-સાથ રડી પણ શકતો હોય. એવો માનવી આ યુગ પ્રમાણે સંપૂર્ણ હોય એવું મને થોડુ-થોડુ સમજમાં આવે છે.

આમાં તો એવું છે ને, જે માનવી આધ્યાત્મિક સ્તરે વિસ્તરે

એનામાંથી જે બુરાઈનાં લક્ષણો છે તે ઓછા થાય છે અને ભલાઈ તરફ વળે છે.

જ્યારે સામાન્યમાંથી નિચલા સ્તરે જેની-જેની ગતિ થાય છે, એ બુરાઈનાં લક્ષણોને પકડે છે. એ બુરાઈ તરફ વળે છે. આ બંને તરફ ન હોય અને બધું પોતાનામાં હોય એ આધુનિક માનવ હોય છે.

અને બધું હોવા છતાં બધાને જોતો-જોતો બંને પાસાને પુરેપુરી રીતે જોઈને અળગો રહે છે. ફક્ત સાક્ષી થઈ જાય છે. તેને આપણે સાદક અથવા આધ્યાત્મિક પણ કહેતાં હોઈએ છીએ.

ઉપર મુજબની બધી વ્યવસ્થા તો બરાબર છે. જે રીત પ્રમાણે જીવતો હોય અને એ પ્રમાણે વાતો કરતો હોય તો બરાબર, બાકીનો બધો ડોળ હોય છે. ડોળ કરવાનું કે દંભ કરવાનું પોતાને ન સમજે ત્યાં સુધિ એને બરાબર હોય કે ન હોય પણ થઈ જતું હોય છે.

શબ્દોમાં એટલી તાકાત છે કે સુંદર બનાવેલું બગાડી શકે, પાછું સુધારી શકે અને નવું સર્જન કરવાની શક્તિ પણ પેદા કરી શકે.

વર્તમાનમાં રહેવું હોય તો કોઈ આદર્શો કે પ્રિન્સિપલ થી નહિ રહેવાય. ઘણા કહેતા હોય કે “આ મારા પ્રિન્સિપલ કે સિદ્ધાંત છે.” જે કાંઈ હોય, એ ભવિષ્ય માટેના હોય છે, કે કાલ માટેના ભલે હોય પરંતુ કાલ તો ક્યારેય આવતી નથી. જ્યાંરે પણ આવશે ત્યારે આજ બનીને આવશે. માટે આજે જ જીવો, અંતર જગતની યાત્રા કરવી છે તો જેણે જગત બનાવ્યું છે, એની ઉપર થોડુ-થોડુ પણ છોડવાનું શરૂ કરવું જોઈએ.

કાંઈક બનવું છે, કાંઈક આદર્શો સિદ્ધ કરવા છે, ત્યાં-સુધિ તો આપણે બહારની તરફ ધકેલાતાં જવાના. જે આપણી મુળ ડિઝિટલ પ્રકૃતિ બનાવી છે. અસ્તિત્વમાં રોલ માટે આપણને મુક્યા છે. એ રોલ પ્રમાણે તો એટલું જ જરૂરી છે કે આપણે પ્રકૃતિગત કઈ રીતે રહી શકીએ તેમ છીએ. આપણો મુળ સ્વભાવ છે તેને સમજવાનો છે. પછી તો એ સ્વભાવ મુજબ વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

ઓટોમેટિક જીવાશે. ખરેખર તે જે આપણે થવાનું છે તે તો આપણે પહેલેથી જ થઈ ગયા છીએ, હવે માત્ર એ પ્રમાણે જીવવાનું બાકી રહ્યું છે.

જે આપણે છીએ તે પરિપૂર્ણજી છીએ, માત્ર ક્ષણ પણ બગાડયા વગર સતત જે જીવાય રહ્યું છે તેની સાથે રહિને માત્ર સાક્ષી બનીને જીવવાનું છે. બાકીનું જે કાંઈ છે તે જેણે બનાવ્યું છે તેના ઉપર છોડી દેવું જોઈએ.

જીવવા માટે કાંઈ તૈયારી કરવાની જરૂર નથી, માત્ર કરવા લાગી જવું, કરતા-કરતા હાજર રહેવું. જે જીવવું કે જોવાનું છે તે અત્યારેજ છે. કાલે કાંઈ નથી. મસ્તી આવે, થનગનાટ આવે, ગણગણવાનું મન થાય, મસ્તીમાં ડોલાય જવાય આ બધું વર્તમાન જ હોય છે. કારણ કે આનંદ કે પ્રેમ ઉદારીમાં ક્યારેય ન હોય, એ માટે તો જે ક્ષણ જીવાય છે એની સાથે જ માણી શકાય.

આધ્યાત્મની તૈયારીમાં હોય, અંદર ઉતરવું હોય, અસ્તિત્વની સાથે ભળવું હોય, તો અત્યારેજ શક્ય છે. જો થોડીવાર વિચાર કરવામાં રહ્યા તો મન પોતાની ઝાળ પાથરી દેશે. મારી સાથે તો આવું થયા કરે છે. હું જ્યારે પણ ખાબકવાની તૈયારી કરતો ત્યાંતો મનનું નાટક તૈયાર થઈ જાય છે, ને મન છે તેની ઝાળમાં અટકાવી નાખે છે, સમજતો હોવા છતાં અટવાય જવાય છે.

આ બધું સમજવા માટે આનંદમાં રહેવું જરૂરી છે. ઘિરે-ઘિરે આનંદમાં રહેવાની કોશિષ કરવાથી આનંદ એક સ્વભાવ થઈ જશે. આનંદજ આપણો મુળ જ સ્વભાવ છે. પરંતુ આપણી જીવનશૈલી આપણે એવી રીતે જીવ્યા છીએ કે, આજે મેળવી લેશું, કાલે ભોગવશું અને કાલે આનંદ આવશે. પરંતુ કાલ તો કોઈ દિવસ આવતો નથી. એ ખ્યાલ આવી જાય તો અંદરજ આનંદનો કુવારો છુટશે અને કમળ ખિલી જશે.

આપણે વાતાવરણથી ભાગી શકશું, પરંતુ જે આપણી અંદરની વૃત્તિઓ છે એને સમજશું નહિ ત્યાં સુધિ તો જ્યાં જઈશું ત્યાં વૃત્તિઓ

આપણી સાથેજ રહેવાની.

સંસાર છોડવા કે ભાગવા કે ત્યાગવાથી કાંઈ વળવાનું દેખાતું નથી. માત્ર જાગવાનું દેખાય છે. બસ એટલોજ ખ્યાલ રહેવો જરૂરી છે કે આ સંસારચક્ર નામનાં નાટકમાં આપણો જે પાત્રનો રોલ મળ્યો છે, એ રોલ બરાબર ભજવવાનો છે. પાત્રનો ખ્યાલ રાખવો જરૂરી છે.

હું લખું કે ન લખું તો જગતમાં કોઈ ફેર પડ્યો નથી, પરંતુ મારી અંદરજ કંઈક એવું ખલબલે છે કે, બહાર નિકળીને લખાય જાય છે. એક શબ્દ બહારથી મળે, અંદર એનો વિસ્તાર થઈને બહારની તરફ ઘડકો મારે છે, ને બહાર નિકળે છે ને લખાય જાય છે.

તા.૧૦-૫-૨૦૧૦

આપણે આપણને જોઈએ, અગરતો આપણી જીવનશૈલી તરફ આપણું પુરતું ધ્યાન હોય તો ખ્યાલ આવે કે, વિચાર છે તે બહારનું કામ કરે છે, જ્યાંરે કોઈ લાગણી પેદા થાય અગરતો આપણી અંદર કંઈક પ્રગટ થાય ત્યાં વિચારનું કામ નથી. શ્રીજી છે તે ચાંત્રિક કામ જે ઓટોમેટિક થયા કરે છે, ત્યાં વિચાર પણ કામ આવતા નથી અને લાગણી કે કંઈકાનું પણ કામ નથી. તે તો માત્ર પ્રકૃતિગત થયા કરે છે.

તા.૧૧-૫-૨૦૧૦

આપણને ખબર ન હોય એમ આપણી વિકૃતિઓ સંતોષાતી હોય છે. જેમ કે સવારનાં પોરમાં પેપર લઈને બેઠા, એમાં કંઈક મારઘાડ, ચોરી-ચપાટી, બળાત્કાર, ખુન-ખરાબા અને લાંચ રૂશવતનાં સમાચાર વાંચીને આપણી અંદરની જેને જેવી લાગું પડતું હોય, એવી વૃત્તિ સંતોષાતી હોય. રોડ ઉપર ચાલતાં હોઈએ, થોડો ઝગડો રસ્તામાં જોવાય જાય તરત ઉભા રહેવાનું મન થાય એમાં કંઈ વૃત્તિ આપણી કામ કરે છે, એની આપણે હાજર હોઈએ તો ખબર પડે.

તા.૧૨-૫-૨૦૧૦

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 62 ~

ક્યાં દડાને કેમ રમવો એ કળા જેને આવડી ગઈ એને રનનાં તો ઢગલા થાય અને સાથો-સાથ ઘન, કિર્તી આગળ-પાછળ આટા મંડે મારવા. આ જગતનો ખેલ પણ એવોજ છે. સમજે એ રમી શકે.

જે જાગી ગયો છે, જેની આંખ ખુલી છે, પછી ગમે તેમ ચાલે તોય ભટકાવાનો થોડો! ભલે આપણે સમજતા હોઈએ કે આપણે બિજા છીએ એટલે વૃક્ષતો થશેજ, પણ એવું કાંઈ નથી કે બધા બિજામાંથી વૃક્ષ બને. એને માટે તો આજુ-બાજુનું વાતાવરણ જોઈએ. બિજા એકલું ઉગી ન શકે અને બિજા વગરનું કાંઈ થઈ ન શકે ત્યારે સમજી જવું જોઈએ. જે અસ્તિત્વ છે તે સાંકળ છે. એક-મેકમાં જોડાયેલું છે અને એતો પુર્ણ છે. એના ભાગલા કરવાની ચેષ્ટા માત્ર આપણે કરતા હોઈએ છીએ.

કોઈ-કોઈને ઈચ્છી વાતાવરણ મળી જાય છે અને ખિલે છે. કોઈને ઠોકર વાગવાથી વાતાવરણ પેદા થાય છે. જેમ મીરા, નરસિંહ, ધૃવ, પ્રહલાદ આવા બધા ડાયરેક્ટ અસ્તિત્વની સાથેનાં છેડાને પકડીને ખિલે છે કે પાંગરે છે.

તા.૧૩-૫-૨૦૧૦

બહારથી જેટલું સુંદર રહેવાનું મન થાય ત્યાં સુધિ અંદર કુરૂપતા હોયજ એવીજ રીતે, સારા કામ કરવાનું મન થાય ત્યાં અંદર બુરાઈ પડેલીજ છે. બાકી તો સારા કામ કરવાનું મન ન થાય, સાંરૂ કામ થઈ જતું હોય છે. જે થઈ જાય છે એમા પોતે કર્તા હોતો નથી એટલે એ પોતે તો એ કામમાં ડોલતો હોય અને બીજાને પણ ડોલાવતો થઈ જાય છે. એ અનુભૂતિનું હોય છે, કરવાનું જે થાય તે અભિનય અગરતો અનુકરણ પણ હોઈ શકે.

જે સ્વમાં સ્થિર થઈ ગયો છે એ પોતાને ઓળખી ગયો અને એટલેજ એ પોતે-પોતાનો માલિક પણ થઈ શક્યો છે. પોતે-પોતાનો માલિક બની જાય પછી બધી રીતે જીવતો જોવામાં આવે છે. છતાં વળગણ રહેતું નથી. કારણ કે એને પોતાની સ્વતંત્રતાની ખબર પડી જાય છે અને ભાનમાં કાયમ રહેવા લાગે છે.

જ્યાંરે જીવનનું રહસ્ય સમજાય જાય પછી તો અંદર-બહાર એકરૂપ થઈ શકાય. પછી કોઈ બહારથી બનાવટી હાસ્ય કે કરૂણા લાવવી પડતી નથી. જે અંદર જીવાય એવીજ રીતે બહારથી જીવન જીવાય તો, આ જગતને કોઈ ફેર પડ્યો નથી. માત્ર આપણો અહંકાર તથા અત્યાર સુધિનું જીવન જે રૂઢિચુસ્ત જીવાયું હોય એમાંથી મુક્તિ મેળવવી. એટલેજ જેવા છીએ એવું રહેવું પડે, અગરતો થઈ જાય. ત્યારેજ પોતે પોતાનામાં સ્થિર થઈ ગયો કહેવાય.

જ્યાંરે સ્વમાં સ્થિર થાય અને જેમ-જેમ સમજ ખિલતી જાય પછી તકલિફો કે પિડા જે કાંઈ આવે તેને સાક્ષીભાવે જોવાતું જવાય છે. આપણે જે કાંઈ એવી પરિસ્થિતી માંથી પસાર થઈએ ત્યાંરે જોવાનું કે આપણને કોઈ આંચકો ન આવે અને જે હોય એમ જોવાય તો ખ્યાલ આવે કે આપણે આપણી પાસે હાજર છીએ.

જે કાંઈ અસ્તિત્વ છે એમાંતો આપણે ભળેલા છીએ, બાકી મુર્તિ, પ્રતિક, માળા આ બધું સમજવા માટે વપરાય છે. એમાંય સ્થિર થઈને જોવે તો કોઈ વાંધો ન આવે બાકી મનની રમત થાય.

તા.૧૪-૫-૨૦૧૦

દરેક માનવીને અંદરથી એકજ એષ્ટા હોય છે કે, આનંદથી જીવવું પરંતુ જીવવા માટેનાં નજરિયા બધાનાં અલગજ હોય છે. ખરેખર તો આ વિશ્વનાં વહેતા પ્રવાહમાં ભળી જાય એને તકલિફ પડતી નથી. પ્રવાહ જે બાજુ જતો હોય કે જઈ રહ્યો છે એ જોવામાં જો મશગુલ રહેવાય તો આનંદનાં હિલોળાજ હોય.

જીવવામાં મજા આવે છે તો આવે છે, એ શું કામે આવે છે? હવે પછી આવશે કે કેમ એ બધામાં પડવાનું રહેતું નથી. માત્ર જીવી લેવું જોઈએ, આપણે યુગો-યુગોથી સાંભળતા આવ્યા છીએ કે આ ઘરતી ઉપર હજારો વખત રટણ-પટણ થયા કર્યું છે ને, અત્યારે આપણે જોઈ પણ રહ્યા છીએ કે અહિ કાંઈ સ્થિર નથી. તો આપણે પણ આપણી સાથે ચાલવાં માંડવું જોઈએ અને ક્ષણ-ક્ષણ માણી લેવી જોઈએ. કહેવું અલગ વાત છે અને માણવું એ અલગ વાત છે.

તા.૧૫-૫-૨૦૧૦

ધ્યાનમાં બેઠા પછી વિચારોને એવી રીતે જોવા જોઈએ કે જેમ દરિયા કિનારે બેઠા હોઈએ, મોજા એક પછી એક આવતાં હોય ને જતાં હોય. એ માત્ર જોવાની મજા લેતા હોઈએ એવી જ રીતે વિચારોને મનનાં તરંગ સમજો કે ખેલ સમજો. જેમ મોજા જોવાય છે એમ વિચારો જોવાય જવાય એનું નામ ધ્યાન. ધ્યાન એટલે જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે એને માત્ર સાક્ષીભાવથી જોવાનું, સાથો-સાથ કોઈપણ અવાજ આવે કે ખખડાટ થાય એને એમાં પણ સાક્ષીજ થઈ જોવાનું છે.

તા.૧૬-૫-૨૦૧૦

કાંઈપણ છોડવાથી સંસાર વધે છે, છોડવા કરતા હાજર રહીને જીવવાથી વળગણ ઘટે અને સ્વસ્થ પણ રહેવાય, સાથો-સાથ જીવતા હોય એવી રીતે જીવાય.

તા.૧૭-૫-૨૦૧૦

અત્યારે આપણને બારિકાચથી જોવાનું શરૂ કર્યું ત્યાંરે લાગે છે કે અત્યાર સુધિ આપણે પડછાયાની આગળ-પાછળજ ફર્યા છીએ. કોઈને બે શબ્દો કડવા સત્ય કહેવા હોય તો રૂબરૂ કહી શકતા નથી. પડછાયાનો ઉપયોગ કરતા હોઈએ છીએ. એવીજ રીતે આપણે આપણા પડછાયાને પણ પકડવાની કોશિષ આધ્યાત્મ સમજીને કરતાં હોઈએ છીએ. ખરેખર તો પડછાયો નથી, જેટલા આપણે આગળ વધશું એટલો પડછાયો દુર થશે. પરંતુ જો અંદરથી પ્રકાશિત થવાશે તો ક્યાંથી પડછાયો પકડી શકશે અને ઓળખી શકશે? એને માટે તો પોતાનાં હાથથી પોતાનું માથું પકડવું પડશે તો જ પડછાયાનું માથું પકડાશે.

કહેવાનું એવું છે કે જ્યાં સુધિ પોતાને નહિ સમજે ત્યાં સુધિ બહારનું નહિ સમજાય.

જીવનમાં ઘણી વખત જાગવાની તક મળે છે, પરંતુ આપણે હાજર હોતા નથી અને કંઈક સ્વપ્નોમાં રાચતા ફરતા હોઈએ છીએ. ખરેખર તો ક્ષણ-ક્ષણ હાજર રહે એ માનવી આ સંસારને બરોબર જોઈ અને જીવી પણ શકે. સાથો-સાથ એને અસ્તિત્વનો આખો ખેલ સમજમાં આવી જાય પછી

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 65 ~

તો ડોલાઈ જવાય, બોલવાનું કાંઈ ન રહે.

ખરેખર તો મે મારા જીવનમાં તથા બધામાં જોયું છે કે, આપણે બધા જ્યાં બેઠા હોઈએ ત્યાં ભાગ્યેજ રહેતા હોઈએ છીએ. બાકી તો ક્યાંક ને ક્યાંક ભટકતાંજ હોઈએ છીએ. એ એક મંત્રની જેમ યાદ કર્યા કરવું જોઈએ કે હું જ્યાં બેઠો છું ત્યાં છું કે નહિ? જે જોવાની આદત પડી જશે તો સ્વભાવમાં પણ આવતું જશે.

બાકી તો જીવન મસ્તીમાં જીવવું હોય તો એમાં તો ભુલી જાય એ ભાયડો, યાદ તો આખું જગત રાખે છે.

તા.૧૮-૫-૨૦૧૦

આપણી જીવનશૈલી એવી રીતે પસાર કરી છે કે જીવનમાં અથડાવું, કુટાવું, સમારવું, વિસરાવું વગેરેમાં એવું તો વિટળાય જવાયું છે કે નિકળવું હોય તોય નિકળાય નહિ. પરંતુ હવે કંઈક જીવવામાં નવી ટેકનોલોજી આવી ગઈ છે. જેવી રીતે પહેલા તો ટીબી એક રાજરોગ કહેવાતો, એક વખત ટીબી થઈ જાય એટલે મટે નહિ અને અંતમાં ટીબીની સાથે મૃત્યુ થઈ જાય. એનો હવે જેમ ઉપાય મળી ગયો છે કે ૯૦ દિવસ સુધી ટીબી દુર કરવાની ટેબલેટ લેવામાં આવે તો, ટીબી મટી જાય છે અને શરીર તંદુરસ્ત થઈ જાય છે.

એવીજ રીતે જેમ જુની જીવન વ્યવસ્થામાં અટવાયા પછી નિકળી શકાતું નહોતું અને દુઃખભરી જીંદગી પસાર કરવી પડતી હતી. કોઈ દિવસ ચહેરા ઉપર હાસ્ય દેખાતું નહોતું તેને માટે પણ હવે એક રામબાણ ઈલાજ મળી ગયો છે. એનો કોર્ષ પણ પુરી કાળજીથી ૯૦ દિવસ નીચે બતાવેલ પ્રમાણે કરો તો તેમાંથી પણ છુટી શકાય છે. તેમા માત્ર એટલુંજ કરવાનું છે કે સવારે ઉઠી ને સંકલ્પ કરવાનો છે કે ગમે તેવી પરિસ્થિતીમાં સ્વસ્થ રહેવું અને હસતા રહેવું. સાંજ સુધિ કર્યા પછી સુઈ જવું, બિજે દિવસે પણ પહેલા દિવસની જેમજ જીવવું, આખું સતત ૯૦ દિવસ કરવાથી પહેલા આદત પાડવી પડે ને, પછી ધિરે-ધિરે સ્વભાવ બની જાય અને ચહેરાપર સદાય હાસ્ય રમતું થઈ જાય. જ્યાં હાસ્યનાં કુવારા છુટતાં હોય ત્યાં ભુત કે ભવિષ્યનું કોઈ વળગણ તેને હેરાન ન કરી શકે.

તા.૧૯-૫-૨૦૧૦

પોતાને જ્યાં સુધિ સમજાયો હોય, પોતાની શક્તિથી પરિચિત હોય અને એનું મનોબળ મજબુત હોય તો પછી એજે કોઈ સંકલ્પ કરે તો સિદ્ધ કરી શકવામાં સર્મથ હોય છે.

જે કાંઈ લખાય રહ્યું છે તે સામે કાંઈ જેને પહોંચવું છે એને માટેનું છે. જેને ભવસાગર તરવો છે, પાર ઉતરવું છે તો તેને માટે નાવરૂપી ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. ધ્યાન નાવનું કામ કરે છે, સાથો- સાથ રસ્તાનું પણ કામ કરે છે. ભવ એટલે જીવન જીવાય રહ્યું છે તે અને સાગર આપણે પોતેજ થઈ જઈએ છીએ અને આપણી અંદર ઉતરીને પાર થવાનું છે. એમાં ધ્યાન એક રસ્તાનું કામ કરે છે, એક વખત રસ્તાની ખબર પડી જાય છે અને ચાલવા માંડે તો ચોકકસ મંજિલ સુધિ પહોંચી શકાય.

જે ચાલવા લાગ્યો છે એ રસ્તાને સમજી શકે. બેઠા-બેઠા રસ્તાનું વર્ણન થાય પણ રસ્તો સમજાય નહિ. એવીજ રીતે જે મંજિલ સુધિ પહોંચી ગયો છે એતો શું કહેવાનો? એતો એની મસ્તીમાં ડોલવાનો, એનાં ચહેરા ઉપરતો અવિરત હાસ્યજ જોવા મળવાનું. જીવનમાં જે મળતું જાય છે એ થોડા ટાઈમમાં વ્યર્થ થઈ જાય છે. કારણ કે જે મળે છે એમાંથીજ તુષ્ણાનો જન્મ થાય છે. આ બધી લગભગ બધાને ખબર છે છતાં કોઈએ એમાં ધ્યાન આપ્યું નથી. આપણે ધ્યાનની લાઈનમાં આવ્યા અને ચાલવા લાગ્યા તોય રસ્તામાં આપણી જે વૃત્તિઓ છે, જે રસ્તામાં ખાડા ટેકરાનું કામ કરવાની છે. માટે સ્વમાં સ્થિર થઈને સંપૂર્ણ પણે હાજર રહિને જો ચાલશે તો, પહોંચી શકાશે નહિતર રસ્તામાંજ અટવાઈ જવાશે. એટલેજ અવરનેસની ખાસ જરૂર છે.

જેની પાસે નથી એને ઉછીનું-પાછીનું કરીને દેખાડવાનો મોહ હોય છે. જેની પાસે છે તેનેતો કહેવાની જરૂર નથી. એની વર્તણુંક કે એનાં ચહેરા પરથી નિતરતું જોવા મળે છે. જે કોઈ ધરાય ગયો છે કે ભરેલો છે એજ રિખિ શકે છે. બાકી તો જેને આપણે આછકલાય કહીએ છીએ એમ છલકાતો હોય છે. કહેવાનું એટલુંજ છે કે પોતાને સમજી ગયો અને અંદરથી જ ધરપત થઈ ગઈ એને બહાર વલખા મારવા પડતા નથી.

તા.૨૦-૫-૨૦૧૦

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 67 ~

સંન્યાસ શબ્દ બહુજ પ્રચલિત છે. શબ્દને સંન્યાસનાં રૂપમાં જોવાનું કે સમજવાનું ભાગ્યેજ કોઈએ કર્યું હશે. સંન્યાસ એટલે જે કાંઈ છે એને છોડવાની વાત નથી, માત્ર સમજી લેવાનું છે. બહારનો સંન્યાસ એક અલગ વાત છે અને અંદરનો સંન્યાસ એ અનુભૂતિનો વિષય છે.

બહારનો સંન્યાસ કપડા, માળા કે ભભૂતિ વગેરેથી ઓળખાય છે. એમાં વેષભુષા વગેરે ભાગ ભજવે છે, એ સંન્યાસમાં થોડી-થોડી ઝડતાનાં દર્શન પણ થાય છે. થોડો ઘણો આડંબર પણ જોવા મળે છે. એમાં છોડવાની વાતો વધારે હોય એનાં કરતાં બંધન એથી વધારે જોવા મળે છે.

અંદરના સંન્યાસની વાતો હોતી નથી, એની તો સિદ્ધી વર્તણૂક હોય છે. એતો બહાર થી તો ભરપુર જીવતો જોવા મળે છે. બધામાં ઓતપ્રોત હોવા છતા કમળની જેમ એને કાંઈ વળગતું નથી. એને તો ચારે તરફ હરિયાળી-હરિયાળીજ થઈ જાય છે. કારણ કે એને બહારથી જીવવાનું છે, અંદર તરફ ધ્યાન રાખવાનું છે, જ્યારે-જ્યારે મોકો મળે ત્યારે-ત્યારે અંદર ઉતરીને કુંડા કરકટ સાફ કરતા આગળ વધવાનું છે.

હું કાંઈ સમજુ છું ત્યાંથી તો ગોતવાની શરૂઆત થાય છે. પછી શું ગોતે છે, કે કેવા રૂપમાં ગોતે છે, એ તો ગોતવાવાળો સમજે. માથે વજન ઉપાડીને શું કામ ફરવું છે?

તા.૨૧-૫-૨૦૧૦

પ્રવૃત્તિ એટલે સંસાર અને નિવૃત્તિ એટલે સંન્યાસ, નિવૃત્તિ એટલે વૃત્તિને પણ સમજી લેવી, પ્રવૃત્તિમાંતો વૃત્તિઓ સાથે ઓત-પ્રોત થઈને જે જીવ્યા હોઈએ એટલે સંસાર કહેવાય અને વૃત્તિઓને જે સમજી ગયો પછી તો બધી રીતે જીવતા પણ સંન્યાસી કહેવાય. આપણે બધા વાતો કરતાં હોઈએ છીએ કે છોકરા-છેયા વરી-પરણી જાય અને ઘંઘે ચઢી જાય ત્યારે આપણી ઉંમર ૫૫ થી ૬૦ વર્ષની થઈ જાય એટલે કહીએ છીએ કે, હું નિવૃત્ત થઈ ગયો છું કે નિવૃત્તિ લઈ લિધિ છે. પરંતુ જ્યાં સુધિ આપણી જે વૃત્તિઓ છે એનું વળગણ છુટ્યું નથી ત્યાં સુધિ કામ વગરનો નવરો કહેવાય, પણ નિવૃત્ત ન કહેવાય. નિવૃત્ત તો એ કહેવાય, ભલે બધા કામ કરતો હોવા છતા એકે વૃત્તિ તેને બાંધી ન શકે કે પરેશાન ન કરી શકે તેજ ખરો નિવૃત્ત કે સંન્યાસી કહેવાય.

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 68 ~

જ્યાં જવું છે એ રસ્તાની ખબર ન હોય ને ગમે તેટલું ચાલો તોય નકામું, એવીજ રીતે બિમારી આવી છે પણ નિદાન બરાબર ન થાય ત્યાં સુધિ ગમે તે દવા ખાવાથી બિમારી હટવાની નથી. પરંતુ એ દવા નુકશાન પણ કરી શકે છે. આવુંજ આધ્યાત્મનું છે, એમાં પણ રસ્તો તો બરોબર પકડવો પડે, તોજ જ્યાં પહોંચવું છે ત્યાં પહોંચાય છે. નહિતર મહેનત બધી ફેર્લ જશે. માટે જ્યારે પણ એ રસ્તા બાબતની જાણકારીવાળા મળી જાય તો તેને પુરેપુરા ધ્યાનથી સાંભળ્યા હોય તો આ બધાનો સરળ રસ્તો તો પ્રેમ છે. એ જો અંદરથી પ્રગટ થાય તો કાંઈ કહેવાનું રહેતું નથી.

જ્યાં સુધિ તૃષ્ણા છે ત્યાં સુધિ વૃત્તિઓ શાંત રહેશે નહિ. તૃષ્ણા હોવાનું કારણ વર્તમાનામાં આપણી હાજરી નથી. કારણ કે તૃષ્ણા એતો ભવિષ્ય માટેનો પ્રોગામ છે. જે વર્તમાનામાં રહેતો હોય એને તૃષ્ણા કે વૃત્તિઓ કોઈ હેરાન કરી શકે નહિ.

તા.૨૩-૫-૨૦૧૦

જીવનને ઊણવટભરી રીતે જોવામાં આવે તો એટલી બધી ગડબડ દેખાય છે કે, ખરેખર જીવન જે જીવાય છે, એમાં સત્ય શું ને સ્વપ્ન શું છે? ક્યારેક-ક્યારેક લાગે કે જાણે આપણે જીવતાજ ન હોઈએ, કાંઈ સમજતાજ ન હોઈએ, છતાં જીવાતું હોય છે. ઘણી વખત કાંઈ જરૂરી ન હોય, આપણને ખબર ન હોય, એવું પણ જીવાય જાય છે.

અકારણ આપણી અંદર જે કોઈ જાતનું નવુ ફિલીંગ થાય અને એની જો આપણને ખબર પડે કે, આપણામાં એ જોવાની જાગૃતિ હોય તો ખરેખર કંઈક નવી અનુભૂતિનાં દર્શન થાય.

આમાં તો આખી વાત જોવાની છે. જોતા-જોતા અભ્યાસ વધતો જાય અને સાક્ષી થઈ જવાય તો પડદો હટી જાય, પછી જે છે એવું જોવાય જાય. જ્યારે અંદરથી ફાઉન્ડેશન મજબૂત હશે તો બહારની તરફ જેટલું આગળ વધવું હશે તેટલું વધાશે. પહેલા તો અંદરની નબળાઈને સમજવાની, નજીકના સાધનો કે ચંત્રો મજબૂત અને સરળ હોવા જોઈએ. ત્યાર પછીજ પોતાને સમજવાની શરૂઆત થઈ શકે. કારણ કે પોતે પણ કાંઈ સ્થિર નથી. એ પણ પ્રકૃતિનાં નિયમ મુજબ પરિવર્તનશિલ છે. હા એટલું ચોક્કસ સમજમાં આવે છે કે અંતે તો અસ્તિત્વજ છે. ગમે તેટલા ભાગ પાડીને જીવો

કે એકરસ કરીને જીવો, અંતે તો હેમનું હેમજ હોય છે. પરંતુ વાતોથી વડા ન થાય, એને બનાવવા પડે. ચાલવું પડે, અભ્યાસ સતત ચાલું રાખવો પડે, તોજ પોતાનામાં સ્થિર થવાય. પછીજ સાક્ષીભાવ આવે. પછી પૂર્ણસાક્ષી થઈ જાય. જો કે સાક્ષી કે જોવાવાળો પહેલેથીજ આપણી અંદર છે. જે અત્યારે બચપણ આપણને યાદ આવે છે, જુવાનીની પળો દેખાય છે, આ બધું કોણે જોયું? કોણે યાદ રાખ્યું? શરીરતો રોજ બદલાતુંજ રહ્યું છે, અરે પરિસ્થિતીની વાસ્તવિકતાની વાતજ ક્યાં કરવી, એતો કાંઈ ધાર્યું હોય અને થાય કાંઈ. આ બધું જોવાવાળો જે છે તેતો પહેલેથીજ છે. પરંતુ આ જીવનજ આપણી ઉપર પણ જોવાવાળો આપણી અંદર છે. એનાં તરફ આપણું ધ્યાન ક્યારેય ગયું નથી. એથી કરીને જે સાક્ષી છે તેતો છે જ. માત્ર આપણામાં જાગૃતિ આવે ને આપણને ખબર પડે કે જે કાંઈ છે તે આપણેજ છીએ અને જોવાવાળો પણ આપણેજ છીએ અને ભોગવવા વાળો પણ એજ છે પરંતુ માત્ર સાક્ષી થઈએ.

તા.૨૪-૫-૨૦૧૦

જેટલું જીવાય રહ્યું છે એમાં રોજના અભ્યાસથી જોવાય તો ખ્યાલ આવે કે આપણા અહંકારનાં ક્યાં-ક્યાં દર્શન થાય છે. આપણને જ્યાં-જ્યાં થોડી ઘણી ચોંટ લાગે, આ ચોંટ શારીરિક નહિ પણ વહેવારિકતામાં માનસિક ચોંટની વાત છે. ઘરનાં સભ્યોથી આપણી ધારણા મુજબનું વર્તન ન થયું હોય, એની કે સમાજમાં આપણા અહંકારથી બનાવેલ મોભાનાં કાંગરા ખરતા જોવાય જવાય ત્યાંરે આપણે જો આપણામાં સ્થિર ન હોઈએ તો અહંકારને ચોંટ લાગે છે અને એનો ઉપદ્રવ આપણે દુઃખનાં રૂપમાં ભોગવવો પડે છે.

જ્યારે સ્થિર થઈ જવાય છે ત્યારે પોતે-પોતાનામાં ઓતપ્રોત થઈ જાય છે. એટલે એ પોતાનામાં સમાય જાય છે. પછી બહારની કોઈ ચોંટ અસર કરતી નથી. કારણ કે પોતે બહાર હોતો નથી. પછી તો જે છે એમાં સંતોષ થઈ જાય છે. આ સંતોષ નથી મળ્યો અને સંતોષ રાખવો પડે એવું નથી, આ સંતોષ તો અંદરથી પ્રગટ થતો હોય છે. આ સંતોષ પોતાની મોજમાંથી પ્રગટતો હોય છે.

એકવાર આનંદની ધારા પોતાનામાંથી પ્રગટ થઈ ગઈ પછી તો જે

કોઈ એમાં જ્ઠાવા પડે એ પણ આનંદિત થઈ જાય છે. કારણ, આનંદસાગર કરતાં પણ અદ્ભૂત છે.

પોતાને જે સમજી જાય એને ખ્યાલ આવી જાય કે આ જગતમાં માનવી માત્ર પોતાનાં હિત માટે જ જીવે છે, જે કાંઈ બહારથી જીવતો હોય એમાં પણ અંદરની જરૂરિયાત હોય છે, પરંતુ કાંઈ બારીકાયથી પોતાની રીતે જીવે તો ખ્યાલ આવે.

જે પોતે છે એવીજ રીતે બિજાને ઓળખી શકે, કારણ કે પોતે જે અનુભવમાંથી પસાર નથી થયો એ અનુભુતિની વ્યક્તિને કેવી રીતે ઓળખી શકે? એટલે મેં ઘણી વખત લખ્યું છે કે જેણે જેવા કાટલા રાખ્યા છે એવું વજન એ કરવાનો. આપણને જ્યાંથી કાંઈ મળ્યું નથી ત્યાં કાંઈ ન હોય એવું નથી. કારણ કે ત્યાંથી બિજાને ઘણુંબધું મળ્યું હોય છે અને મળવાની સંભાવનાં પણ પડેલી હોય છે.

તા.૨૫-૫-૨૦૧૦

આપણે આ જગતમાં હયાત છીએ કે નહિ, એની લગભગને ખબર હોતી નથી, ક્યાંકથી આંચકો લાગે કે ગરમી ઠંડીમાં અટવાય ત્યારે ભાન આવે કે મને બહુજ તકલિફ પડે છે. એનું કારણ એ પોતાની પાસે હોતો નથી, ખરેખર જીવન તો સુંદર ત્યારે બને કે પોતાનામાં હોવાપણું આવે. કાલે હું તથા અરવિંદભાઈ લાખાણી, ચિંતક બાબુભાઈ વાઘાણી તથા ભીમજીભાઈ ટાઢાણી ખેતરે બેઠા હતા ત્યારે સમજનો કોઈ રોલ નથી, સમજ આડંબર સિવાય કાંઈ નથી, એ સમજ કંઈક જે ભવિષ્ય માટે હોય. ખરેખર તો પોતાનામાં હોવાપણું આવી જાય પછી તો કોઈ સમજની જરૂર પડતી નથી. અત્યારે ગણપતભાઈ સાથે ફોન ઉપર વાતચિત કરતો હતો ત્યારે ગરમી બાબતની વાત નિકળી ત્યારે સિદ્ધુંજ સમજમાં આવ્યું. હોવાપણાનો ખ્યાલ આવે ત્યારે પ્રકૃતિનાં પ્રવાહમાં ભળી જવું જોઈએ, સમય-સમયનું કામ કર્યાજ કરે છે.

તા.૨૬-૫-૨૦૧૦

ધ્યાન કોઈ નશો નથી, સજાગતા છે. ધ્યાનમાં ખોવાવાનું નથી, હાજર રહેવાનું છે. નશામાં પણ ધ્યાન જેટલી મજાતો આવે છે પણ એમાં

ખોવાય જવાય છે. નશો પછી કાંઈ શરાબનોજ હોય એવું નથી. ઘનનો, રૂપનો, તાકાતનો, જ્ઞાનનો વગેરે નશો હોય છે અને એમાં પણ મજા આવે છે ને સાથો-સાથ બેહોશી જેવું લાગે છે પરંતુ ધ્યાનની બેહોશી જાગૃતિમાં હોય છે ને નશાની બેધ્યાન પણામાં હોય છે.

તા.૨૮-૫-૨૦૧૦

વિચારોની પણ ગજબની માયાઝાળ છે. છેલ્લા બે દિવસથી મૌનમાં ઓછું રહેવાતું અને વાતો તથા વિચારોમાં વધારે રહેવાતું ત્યારે વિચાર જોવાને બદલે વિચારોમાં ઓતપ્રોત થઈ જવાય. પછી ખબર પડે મારે તો વિચારો જોવાનાં છે, ખરેખર અંતર જગતની યાત્રા કરવી હોય તો રોજનો અભ્યાસ તો ચાલું રાખવો પડે નહિતર જે આપણે ઘણા વર્ષો જીવ્યાં હોઈએ એ ઢબમાં આવતા વાર લાગતી નથી. છેલ્લા બે દિવસમાં જે જીવાયુ છે એના તારણ ઉપર આ લખાય રહ્યું છે.

માટે સતત જાગૃતિની જરૂર છે. જાગવાની વાતો કરવાથી કાંઈ વળતું નથી, જીવનનાં વળાંક તો જીવન જીવાય રહ્યું છે એ સતત જોવાય તોજ ખબર પડે. નહિતર તો માર્ગ ફરતા વાર લાગતી નથી. અનુભૂતિમાંથી પસાર થવાય તો સમજમાં આવે તેમ છે.

બહારથી બધા વહેવારમાં ગળાડુબ હોવાછતાં જો અંદરથી શુન્ય અવકાશ જેવું જીવવું હશે તો સતત જોવું પડશે. તોજ સ્થિતિમાં જીવાશે, જીવાય તો ચોક્કસ છે, જે માત્ર પોતાએ પોતાનામાં સ્થિર રહેવાની કળામાં પારંગત થવું પડશે.

ખરેખર તો પોતાને ઓળખીને આગળ વધવું જોઈએ, કારણ કે અત્યાર સુધિમાં જે ગ્રંથો છે તેમાં જેનું-જેનું જીવન ચરિત્ર છે તે પોત-પોતાની રીતે જીવાય ને લખાયું છે. ત્યારે આપણે આપણી રીતે પુરી તરેહથી જીવી શકતા ન હોઈએ તો બિજાનાં જીવનને કેવી રીતે સમજી શકીશું?

આપણને સત્યનાં રૂપમાં આપણે પોતાને અંદરથી સમજી જઈએ તો સત્ય કયાંય ગોતવાં જવું ન પડે. માત્ર આપણેજ આપણી પડખે ઊભા રહી જઈએ તો સત્ય સ્વરૂપ જીવી શકાય, કુદરતની કરામત તો સમજવી બહુજ ગહન છે. એનાં કરતા જીવવા લાગી જવાય તો ગોતવા મુકવા કે સમજવાનું

કાંઈ ન રહે. માત્ર હોવાપણું આવી જાય અને ઓટોમેટિક આપણામાંથી અકડાઈ ખતમ થઈ જાય અને જે પ્રવાહ જે બાબુ વહે એવું જીવાય જવાય.

ખરેખરતો આપણે જે રસ્તે ચાલ્યાં હોઈએ, એ રસ્તાનું આપણને ભાન હોય અને એમાં ચાલવામાં આનંદ સતત આવતો હોય અને કંટાળા જેવું ક્યાંયથી ન લાગે તો, ચોકક્સ કોઈને ચાલવું હોય તો રસ્તાનું વર્ણન કરીને સહકારરૂપ થવું જોઈએ.

કોઈપણ વ્યક્તિની નિંદા કરવાનો ભાવ આપણી અંદરથી ક્યાંરે ઉઠતો બંધ થાય કે, આપણને ખબર પડી જાય કે દરેક માનવી એકજ છે. માત્ર વાતાવરણનાં હિસાબે એ એના વર્તનમાં જીવતો હોય છે.

પરિવર્તિત જગતને સમજવાની કોશિષ કોઈ કરતાં જોવામાં આવતા નથી. પોત-પોતાની વૃત્તિઓને ખોરાક ક્યાંથી મળે છે, ખરેખર જો વૃત્તિઓને ખોરાક ક્યાંથી મળે છે એ તરફજ પોતાનું ધ્યાન હોતું જોવા મળે છે. ખરેખર જો વૃત્તિઓ સમજાય તો જીવનમાં એક નવી ક્રાંતિ આવે છે. જ્યારે વૃત્તિઓ સમજાય જાય ત્યારે માનવાની વાત બદલાય જાય અને જીવવાનું શરૂ થાય છે.

લખવું કે જીવવું એ પોતાની રીત પ્રમાણે હોવું જોઈએ, તોજ પોતાને સમજી શકાશે નહિતર તો ઘરેડમાં નવા થિંગડા માર્યા જેવું થવાનું.

તા.૨૯-૫-૨૦૧૦

બચપણથી આગળ વધી યુવાનીની આગળ થોડા વધતા જઈએ ત્યાંતો વહેવારિકતાનો એવો સાણસો આપણી આબુ-બાબુ ફીટ થઈ ગયો હોય છે કે એમાંથી નિકળવું હોય તોય વહેવારિકતાનો “હું” આપણને નિકળવા દેતો નથી. આમાંથી કોઈને ખ્યાલ આવી જાય કે આમાંથી છુટવાનો પણ રસ્તો છે, એ ખ્યાલ પોતાના વ્યક્તિત્વને સમજવા લાગે, પછી આવે અને પોતે એક તત્ત્વ પણ છે. જે પ્રકૃતિગત છે. એ “હું” પણ એમા દેખાય, પછીજ એનામાં સંકલ્પ શક્તિનો સંચાર થાય. ત્યાર પછી જે “હું” નો જન્મ થાય એ “હું” પોતાના ચેતન્યનો કે જાગૃતિનો હોય છે. ખરેખર તો હોવાપણાનો ખ્યાલ ત્યારેજ આવે છે.

જાગ્યા ન હોય તોય જીવન તો જીવાય, જેવી રીતે જન્મ થાય, મોટા થવાય, લગ્ન થાય, બાળબચ્ચાને વ્યવસ્થિત મોટા પણ કરાય અને મરી પણ જવાય. પણ પોતે કોણ છે? ને શું કામે આવ્યો હતો તેની ખબર ન પડે. જે થાય એ અકસ્માતની જેમ થાય. બીજો જે છે તેણે ચિત્તમાં એકાગ્રતા મેળવી છે તેણે ધનની તરફ ધ્યાન આપ્યું તો ધન મળ્યું, વિદ્યા ઉપર ધ્યાન આપ્યું તો વિદ્યા મળી, એવીજ રીતે એનાં કરતા જેણે પોતાની ઉપર ધ્યાન આપ્યું એણે પોતાને ઓળખ્યો અને એણે જગતને ઓળખ્યું. એનામાં સારા-સારની ખબર પડી જાય પછી તો જે થાય એતો એના નિયમ મુજબ થાય છે એટલે કોઈ દુઃખ અસર ન કરે અને સદાય મસ્ત રહે.

સમયની ગતિને સમજવા સમયની સાથે ચાલતા-ચાલતા ખબર રહેતી નથી કે કેટલો સમય પસાર થઈ જાય છે.

પડદો હટયા પછી જે દેખાય છે એતો પૂર્ણરીતે દેખાય, માત્ર આડો આપણો આડંબર આવી જાય છે કે, જે જોવે છે અને જીવ્યો છે એ પુર્ણ રીતે વ્યક્ત કરી શકાતું નથી ત્યાંજ અહંકારની મારા-મારી છે.

આપણે જીવન જીવતા-જીવતા ઘણુંબધું જોયું છે. એમાં મહેનત અને કિસ્મત ક્યાંયથી અલગ જોવા મળ્યા નથી, આજની મહેનત કાલ માટેનું કિસ્મતજ હોય છે.

મહેનત પછી કિસ્મત અને ત્યાર પછી વ્યક્તિત્વ બને છે, વ્યક્તિત્વનું જોડાણ નિયતી સાથેનું નથી, નિયતીનું સિદ્ધ જોડાણ તો આપણા હોવાપણામાં છે.

તા.૩૦-૫-૨૦૧૦

ખરેખર તો સરખી વિચારધારાવાળા દરરોજ મળે છે એ કોઈ સંપ્રદાય નથી પરંતુ એને હિસાબે એકબીજાની ઉર્જામાં વધારો થતો હોય છે અને પરિણામરૂપ વિકાસ યાત્રા સરળ બનતી હોવાથી આગળ વધતી જોવા મળે છે.

રોજ સરખા વિચારવાળાનાં અલગ-અલગ નજરિયા કે દ્રષ્ટીબિંદુથી આપણી થવાથી, અંતરયાત્રામાં રોડાને પગથીયું બનાવવાની કળા આવતી જોવા મળે છે. અંદરનાં ભાગમાં લઘુતા છુપાયેલી હોય એમાંથી વ્યાપકતાનાં

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

દર્શન પણ જોવા મળે છે.

હું જ્યારે વાત કરવાના મુડમાં હોવ છું ત્યારની એક કમજોરી મારા ધ્યાનમાં આવી છે. વાતો તો વાસ્તવિકતાની જ હોય છે, છતાં મારાથી સલાહના રૂપમાં કરાય જાય છે. આપું બધું થઈ જાય પછીજ ખ્યાલમાં આવે છે કે હજી હું પુરેપુરું સમજ્યો ન હોય અને માત્ર થોડો ઘણો આભાસ જેવું હોય ત્યારે મારે સલાહના રૂપમાં ન કહેવું જોઈએ.

આપણી યાત્રા સત્યની શોધમાં નિકળવાની છે, સત્ય આપણી અંદર છે ત્યાં પહોંચવા માટે સાધન કોઈ મહત્વની વસ્તુ નથી, સાધનનો ઉપયોગ કરીને આગળ વધવાનું છે.

એક ઝાડ છે એ પણ પરિપક્વ થાય પછી જ ફળ આપે છે અને ફળને પરિપક્વ થવું પડે છે. તોજ એમાંથી બિજ બહાર આવે છે. જેટલા બિજ તૈયાર થાય એટલા બધાંજ બિજ કાંઈ ઉગવા માટે સમર્થ હોય એવું પણ નથી અને ઉગવા માટે સમર્થ હોય એને પણ વાતાવરણ મળે છે.

આપણામાં આપણી પણ એવીજ વ્યવસ્થા છે, ભલે આધ્યાત્મનું બિજ આપણામાં રોપાયું પરંતુ જ્યાં સુધિ વાતાવરણ અનુકુળ નથી ત્યાં સુધિ તો પડેલું બિજ પણ અટવાવાનું. એકવાર વાતાવરણ મળી જાય, અંકુર ફુટે, પછીથી સતત ધ્યાનથી એનો ઉછેર કરવો પડે. જ્યારે પૂર્ણ સ્વરૂપે ઝાડ થશે પછીજ અંતર જગતમાં પ્રકાશરૂપી ફળ એમાં લહેરાશે અને પછીજ આપણી મુળ ડીઝાઈનનો આપણને એ ફળમાંથી જે બિજ છે એનો ખ્યાલ આવશે અને ત્યારેજ પરિવર્તનશીલ જગત સમજાશે. પછી આખો ખેલ અસ્તિત્વનો છે એ સમજાય જશે બાકી કરવાનું કાંઈ રહેશે નહિ. જીવાશે, જીવશું ત્યાં સુધિ હવે થોડું સમજાય છે કે અહંકાર છે તે, અહંકારતો માત્ર અજ્ઞાનરૂપી અંધારાને હિસાબેજ છે. બાકી જ્યાં જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ ફેલાય જાય પછી અંધારાનું કે અહંકારનું ક્યાંય અસ્તિત્વજ ન બચે. ખરેખર અહંકારનું કાયદેસરનું કોઈ સ્થાનજ નહિ હોય. કારણ કે સ્થાનિકને તો કોઈ હટાવી ન શકે, માત્ર અજ્ઞાન ના અંધારાને હિસાબેજ હું કાંઈક છું, કાંઈક અને એને હિસાબે અહંકારનું રહેવાનું હશે.

અજ્ઞાનનું સ્થાન ન રહે, જો જ્ઞાન હોય તો, અંધારાનું કોઈ સ્થાન ન રહે જો પ્રકાશ હોય તો. એવી રીતે અહંકારનું પણ કોઈ સ્થાન ન રહે જો

ધ્યાન હોયતો. સતત જોવાતું હોય, જાગૃતિ એજ જીવન હોય તો અહંકારનું કોઈ અસ્તિત્વજ ન બચી શકે.

તા.૩૧-૫-૨૦૧૦

આ બધું જોતા-જોતા જીવવાથી તો એવું સમજાય છે કે, હવે કોઈપણ ને પ્રશ્ન છે તો શું પુછે? બધું બરોબર જોવાય પછી વધે શું કે પ્રશ્ન કરવાનું મન થાય? બસ પછી તો જે થાય એ જોવાય અને જીવવાય એવું લાગે છે.

તા.૧-૬-૨૦૧૦

કર્મ કર્યા કરવું જોઈએ, કર્મ કરવાથી ભાગવાનું નથી, માત્ર હોંશપૂર્વક કરવાનું છે, એજ જાગૃતિ છે. જ્યાં જાગૃતિ આવી ગઈ પછી ધ્યાન કરવું પડતું નથી, પણ થઈ જાય છે. અરે થઈ જવાની પણ વાત રહેતી નથી, ત્યાં તો ધ્યાન પણ હોવાપણામાં જ હોય છે.

ભલે કોઈ કામ કરતા ન હોઈએ પરંતુ અજ્ઞાનરૂપી અંધારામાં હશું તો કામ નહિ કરતા હોવા છતાં માનસિક થાક વધારે લાગવાનો. કારણ કે અજ્ઞાન કોઈ જાણકારી નથી કે આવડત નથી. એ અજ્ઞાન નહિ, અજ્ઞાન એટલે જેને પોતાની ખબર નથી. આત્મબોધ નથી એને માટે જ અટવવાનું છે.

જાણકારીનું ગમે તેટલું પોટલું ઉપાડીને ચાલવાથી કાંઈ શાંતિ મળવાની નથી, જ્યાં સુધિ અંદરથી દિવો પ્રગટ્યો ન હોય ત્યાંથી અજ્ઞાનરૂપી અંધારામાં ભટકવાનું રહેવાનું

બહારથી ગમે તેટલું કચર ભેગું કરવાથી પંડિત થઈ જવાય, વાતો સારી-સારી થઈ શકે, પરંતુ વિચાર શાંત ક્યાંરે થાય? પોતાને ઓળખે, બહારથી ડહો-ડમરો લાગતો વ્યક્તિ અંદરથી ઘણા ઉપદ્રવ પેદા કરીને પરેશાન થતો હોય છે.

જ્યા સમય પસાર કરવામાંજ વરતાય ત્યાંથી જેમ બને તેમ ઝડપથી નિકળી જવું વધારે સારું છે.

જ્યાં સમયનું ભાન ન રહે ત્યાં જેટલું વધારે રહેવાય તેટલું રહેવાની કોશિષ કરવી.

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 76 ~

“સપના જેવોરે સંસાર, તોળીરાણી કરેરે પોકાર” આ કડી મા જેસલ સમજાવે છે કે, સંસાર એક સપનું છે. એમ સમજી જા એટલે તારો ઉધ્ધાર થઈ જશે. આ કડી સંસારમાં જીવતા બધા માનવીને લાગું પડે છે. જોત-જોતામાં ૬૦ થી ૭૦ વર્ષ નિકળી જાય છે, ભુતકાળ એક સપનું થઈ જાય છે. આપણ ને સપનું આવે એમાં પણ માત્ર સમયનો જ ફેરફાર હોય છે. સપનામાં સમય સાપેક્ષ થઈ જાય છે ને સંસારમાં લાંબોગાળો હોય છે. એ બોધ જો સમજમાં આવી જાય છે. આ સપનું છે તો પછી જે જીવાય તેમ વળગણ ન રહેને માત્ર પ્રેક્ષકની જેમ જીવાય જવાય.

મેં ઘણી વખત લખ્યું છે કે શ્વાસ તથા વિચાર પ્રકૃતિગત છે. એને બંધ ન કરી શકાય, પરંતુ સમજી શકાય. ઘિરે-ઘિરે શ્વાસને જોવાથી અને લાંબા શ્વાસ લેવાથી ધ્યાન ચોકકસ લાગી જાય છે. કારણ કે શ્વાસ અને વિચાર એકબીજાની સાથે જોડાયેલાં જ છે. જેમ શ્વાસ લાંબો થતો જશે અને મિનિટમાં શ્વાસની માત્રા ઘટતી જશે એમજ વિચારોની પણ માત્રા ઘટવાની બને તો આખા દિવસમાં જ્યારે-જ્યારે પણ કુરસત મળે અને શ્વાસ તરફ ધ્યાન જાય તો ઓટોમેટિક શ્વાસની લંબાઈ વધી જશે એટલે વિચારો પણ શાંત પડવા લાગશે. પ્રયોગ કરવામાં કોઈ નુકશાન નથી, ફાયદો ચોકકસ જોવા મળવાનો.

તા.૩-૬-૨૦૧૦

“માનવી એમ સમજે છે.”

તા.૪-૬-૨૦૧૦

વાતો તો ગમે તેવાને સમજાવી શકાય પરંતુ પોતાને કેમ સમજાવવું. પોતાને સમજાવવાનું કરતા-કરતા છેતરવાનું વધારે થઈ જતું હોય છે. પોતાને નિરખીને જીવે તો ખબર પડે કે જેટલો બહારની તરફ જીવવામાં વહેવારિકતામાં દંભ તથા છેતરવાનો પ્રયાસ થતો હોય છે એટલો જ અંદરની તરફ થતો હોય છે. બહારની તરફ તો કોઈક ને ખબર પડી જાય કે આ તો દંભી છે કે આપણને છેતરવા બેઠો છે. પરંતુ જ્યારે અંદરની તરફ જો ધ્યાને ન દેખાય તો આનો આ દંભ અને છેતરવાની ક્રિયા ભેગી થઈને બધું કોહવી દેશે. સડી ને ગંધાવા લાગશે ત્યાંરે ખ્યાલ આવશે. માટે

જાગૃત થઈ જાવ, રોજ સાફસુફ કરો, પોતાને છેતરવાનું બંધ કરવું પડશે, તો સડો અંદરથી ખતમ થશે, પછી જ પાત્ર ચોખ્ખું થશે.

તા.૫-૬-૨૦૧૦

મને સમજવામાં મારી ભુલ મને સમજાય છે કે મારી જે જાણકારી છે એ મને અવરોધ કરે છે. મારી જાણકારી માંથી તૃષ્ણાનો જન્મ થતો જોવા મળે છે અને ક્યારેક-ક્યારેક હું જ્યાં હોવ છું ત્યાંથી આગળની જાણકારી મને અસ્થિર કરવામાં હાવી થઈ જાય છે. ખરેખર તો પોતાને જ્યાં સુધિનું સમજાય ત્યાંજ હોવાપણું હોય છે.

આપણે તો જ્યાં હોઈએ ત્યાં સરળ અને સહજ જ હોઈએ છીએ પરંતુ એ ક્ષણે આપણે ભયંકરતામાં કે વિકરાળતામાં કે કોઈ ગરબડતામાં લઈ જવાવાળું આપણું જ મન હોય છે. ખરેખર તો સહજતા માંજ શાંતિ હોય છે. પણ આપણા મનમાંથી ઉઠતા વિચારોને બરાબર નહિ જોવાય ત્યાં સુધિ તો ગડબડ થવાની.

તા.૭-૬-૨૦૧૦

સલાહ આપવી કે લેવી ? એમ જો નિષ્પક્ષભાવથી થાય તો ચોક્કસ દિવાદાંડીનું કામ કરે છે. દિવાદાંડીને ભલે ખબર ન હોય પરંતુ ભવસાગરમાં અટવાતા ઘણા પ્રવાસીને એમાંથી રાહત મળતી હોય છે. અટવાતા ભવસાગરમાંથી બચાવવા પ્રયાસ થાય તો સારું.

અંતર જગતમાં એક વખત ડૂબકી લાગી જાય પછી તો અંદર-બહાર બંને બાજુ જીવવામાં અનેરો આનંદ આવતો જાય છે. સંસારમાં ભરપુર જીવતા-જીવતા જ્યારે સ્વની ઓળખાણ થઈ જાય પછી કાંઈ સંસારી જગતમાં ઓટ આવતી નથી. પણ વધારે આનંદ આવે છે. જેવી રીતે દુધમાં સાકર ભળી જાય પછી સાકર મટી જતી નથી, પણ દુધને વધારે સ્વાદિષ્ટ બનાવે છે.

સંસાર જગત અને અંતર જગત, આમ બંને જગતની આપણે વાતો કરતાં હોઈએ છીએ. સંસાર જગતને ભવસાગર પણ કહિએ છીએ, ભવસાગરનાં ટકતા કંઈક મનોમંથન કરતા-કરતા જીવન પસાર કર્યું હોય છે. એવીજ રીતે અંતર જગતનું ઉડાણ પણ અથાગ છે. એ પણ એક સાગર

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 78 ~

જેવુંજ છે. એમાં પણ મનોમંથન કરવું પડે તોજ વલોવી અને એમાંથી જે કાંઈ પ્રગટ થાય તે અમૃત હોય છે. જો કે વલોણું તો સંસારસાગર કે અંતરસાગર બંનેમાં થતું રહે છે અને ઝેર અને અમૃત બંને નિકળતા હોય છે. પરંતુ આપણામાં જાગૃતિ આવી જાય અને સતત ભાન રહે તો ખ્યાલ આવે કે અમૃત નિકળ્યું કે ઝેર. જેમ અમૃતને ઝેર, સિક્કાની બે બાજુ છે. જીવન અને મૃત્યુ એ પણ સિક્કો જ છે. એ પણ આપણી પાસેજ છે. કેવું જીવવું એ આપણા પર નિર્ભર છે.

બધાજ નજરિયાનાં ખેલ છે, એકને ઘોર અમાસની રાત મુંઝવતી હોય ત્યાંરે બીજાને તારોડીયા એટલે કે તારાનું સૌંદર્ય મળાતું હોય, આવું જીવનમાં નેગેટિવ અને પોઝિટિવનું છે.

તા.૮-૬-૨૦૧૦

જીવન અને તેની જરૂરિયાત માટેનાં સંઘર્ષમાં પોતાની તરફ ધ્યાન જાતું નથી. એકવાર ધ્યાન જાય તો ખબર પડે કે આપણે ખરેખર તો પ્રકૃતિનાં પ્રયોજનરૂપી આ પૃથ્વી ઉપર માનવરૂપ ધારણ કરી આવી જવાય છે. કારણ કે જન્મ આપણા હાથની વાત નથી અને મૃત્યુ પણ આપણા હાથની વાત નથી. વચ્ચે તો જે સમય ગાળો છે એ પણ પ્રકૃતિનાં જ ભાગમાં. અંદર એવી વ્યવસ્થા છે કે એમાં પણ આપણે કાંઈ કરવાનું રહેતું નથી, બાકી તો ઉપરથી થોપેલા સંસ્કારોથી આપણી અંદર વૃત્તિઓ કામ કરતી થઈ અને મન, બુદ્ધિ અને અહંકારનો જન્મ થયો. આ બધાનાં પરિબળથી આખી જીંદગી આપણને ખબર જ ન પડે કે હું કોણ છું? ત્યાં તો જીંદગી પુરી થઈ જતી હોય છે. આમાં કોઈ જાગે એ કંઈક જુદી રીતે જીવે છે, એમાં પણ બે રીત હોય છે. કોઈ પ્રકૃતિને સમજી લઈને રહેવા લાગે કે “હું” માત્ર રોબર્ટ જ છું. બધું કર્તા-કરાવતો તો બિજો છે. એ શરણાગતિથી જીવે છે. બીજી રીત તે રીત ન કહેવાય પરંતુ જાગરણ કહેવાય એને પોતાને હોવાપણાનું ભાન હોય છે, એને ખ્યાલ હોય છે કે “હું” પણ પ્રકૃતિનો ભાગ છું. મારી અંદર પણ પુરા બ્રહ્માંડનું જે અસ્તિત્વ છે, એનાં એક ભાગરૂપ છું. મારે તો જે ક્ષણ પસાર થાય છે એ ક્ષણની સાથે જ રહેવાનું છે અને જીવવાનું છે.

દર્શન કરવાનો અભિગમ એટલે આપણી આંખ અને આંખ પણ કેવી

નિર્મળ હોય? એમાં કમળો ન હોવો જોઈએ, જે છે તે જોવાની ક્ષમતા હોય તો આ જગત આરુપાર જોઈ શકાય છે. આવી આંખ જેની હોય એ સામેની વસ્તુ કે વ્યક્તિને માપવાનું મિટરનું કામ કરે છે.

માનવી માત્રમાં પોતાની આંખમાં પોતે કેવો છે, એવું પ્રતિબિંબ પડતું હોય છે. પોતે કેવા ભાવમાં છે એ જોવાવાળો હોય તો ખબર પડી જાય છે. કારણ કે આંખ સામે આંખ માંડીને જોવું એ પણ દર્શનનાં રૂપમાં છે. સામે કેવો માણસ કેવા ભાવમાં છે એનો પણ ખ્યાલ આવી શકે તેમ છે. આંખ છે તે પુરી રીતે માનવીને માપવાનું મિટરનું કામ કરે છે.

ખરેખર તો ભાવ તથા પ્રેમ ક્યાં શબ્દોથી વર્ણવી શકાય છે. એને માટેનું કામ તો માત્ર આંખોજ કરી શકે.

અંદરથી ઉજાગર થઈ જાય, સ્વમાં સ્થિર થઈ જવાય પછી કાંઈ આનંદને આમંત્રણ આપવું પડતું નથી. એ તો સદાબહાર થઈને ધામા નાખેલા જ હોય છે.

માનવીએ કુલમાંથી પણ ઘણું શિખવાનું છે, કુલ જન્મે છે, ખિલે છે, ને ખરી જાય છે. પરંતુ જ્યાં સુધિ રહે ત્યાં સુધિ પોતાના માંથી ફોરમ ફેલાવતું રહે છે.

માનવી ની રીતજ કાંઈક અવળી છે. એ પ્રાર્થના કરે છે એમાંય કાંઈક મેળવવા કે પોતાનો સ્વાર્થ કેવી રીતે પાર પડે એ માટે પ્રાર્થના કરતો હોય છે. ખરેખર તો પ્રાર્થના તો જેને આપણે આત્મા કહીએ છીએ એનો મેળ અસ્તિત્વ સાથે કેમ થાય અને અસ્તિત્વ અને આત્મા એકરૂપ તો છેજ, પણ પ્રાર્થનાથી આપણે એ મિલનમાં સહભાગી થવા માટે પ્રાર્થના કરો તો કાંઈ વાંધો નથી. બાકી તો સોદાબાજી કહેવાય.

તા.૯-૬-૨૦૧૦

જીવન તો કેવું જોઈએ? જાણે વહેતી નદીનો પ્રવાહ ખળખળ વહેતા ઝરણાનું સંગીત, જાણે જીવનને ઝરમર ન બનાવ્યું હોય, એ ખળખળ ઝરણામાંથી બનતી નદી એટલે જીવન જીવવાનો વિકાસ. એ નદીનું સાગરમાં સમાય જવું એટલે જીવન જીવતા-જીવતા સ્થિર થઈ આનંદના સાગરમાં જાણે ભળી ન ગયો હોય કે જેની વિશાળતાનો અંદાજ બાંધવા

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

જેવું કાંઈ બચે નહિ. ત્યારે જ અંદરથી આનંદરૂપી ઉપવન તૈયાર થાય અને મહેક ચારે બાજુ લહેરાય.

તા.૧૦-૬-૨૦૧૦

જીવનમાં અડગતા કરતા અડગતા સારી, કારણ કે અડગતા માં પોતાનું હોવાપણું હોય છે. પરંતુ કમનસિબી એ છે કે આપણે જીવને પણ અડગતા સમજી બેઠા હોઈએ છીએ.

અનુભવમાંથી પસાર થયો હોય એ જીવન સરસ રીતે પસાર કરી શકે છે. કારણ કે રસ્તામાં આવતા ખાડા ટેકરાનું એને ભાન થઈ ગયું હોય છે.

નેપોલિયને કહ્યું હતું કે “આ જગતમાં માનવીને માનવી માટે કોઈપણ કામ કરવું અશક્ય નથી, માનવી ધારે તે કરી શકે છે.” ખરેખર તો કૃષ્ણનાં જીવનને બરોબર જોઈ લેવામાં આવે તો માનવીમાં કેટલી તાકાત પ્રકૃતિએ ગોઠવેલી છે, એનો અંદાજ આવે. કૃષ્ણને પોતાને પોતાની શક્તિનો ખ્યાલ હતો એટલે જ ગોવર્ધન પર્વત ઉપાડ્યો, નાની વયમાં ઘણા મોટા મહારથીઓને ભોય ભેગા કર્યા. કૃષ્ણ જેટલી શક્તિ દરેક માનવીમાં છે. એક કોઈ બિમાર માણસ હોય અને માંડ-માંડ ચાલી શકતો હોય અને તેની પાછળ સાપ કે સિંહ દોડે તો ચાલવાને બદલે પાંચ સાત ફુટ ઉંચે દિવાલ પણ કુદી શકે. આ શક્તિ દરેક માનવીમાં છે એનો ખ્યાલજ માત્ર નથી બાકી તો બધા કૃષ્ણ જ છે.

મોહમાયાનાં બંધન તો પોતાને સમજે, પરિવર્તન ને સમજે, જેમ ખાબોચિયાનું પાણી પાળ તૂટે પછી ઝરણામાં ભળી જાય એમ મોહમાયાનું બંધન છૂટે અને અસ્તિત્વમાં ભળી જાય પછી કાંઈ ખતમ થઈ જવાનું નથી. જે ખાબોચિયાનું પાણી હતું તે ખતમ નથી થયું પણ વહેતું થયું છે. એમ માનવી વહેતા પ્રવાહમાં જીવવા લાગે પછી કોઈ બંધન ન રહે અને મુક્તપણા નો આનંદ અનુભવે.

ઘણી વખત જીવનમાં એવી પળો પણ આવે છે કે જીવવું એને માટે આંકડું થઈ જાય અને થવા લાગે કે, આ જીવન ક્ષણભંગુર હોવા છતાં કેવી ચાતના સહન કરવી પડે છે. એવે વખતે થોડું સ્થિર થવાય તો સમય નામનો પ્રવાહ સતત ચાલતો હોવાથી ઘિરે-ઘિરે ખ્યાલ આવવા લાગે કે

આગળ પાછળના માં હું કાંઈ કરી શકુ તેમ નથી. તો જે પળ અત્યારે મળી છે એને મન મુકીને શું કામ ન માણી લેવી.

તા.૧૧-૬-૨૦૧૦

આપણે આપણને બરોબર સમજી લેવાથી ખ્યાલ આવવા લાગે કે જે કાંઈ બંધન છે એ માત્ર આપણી કલ્પનાની આદતને હિસાબે જ જોવા મળે છે. ખાલી કલ્પના કરવાનું બંધ થઈ જાય તો બંધન જેવું કાંઈ જોવા નહિ મળે. કારણ માત્ર એટલું જ છે કે આપણે જે કાંઈ કલ્પના કરીએ છીએ એમાંથી જ પ્રલોભનો જ આપણ ને ચાલું જીવનમાં ડામાડોળ કરતા હોય છે.

આપણે અત્યાંર સુધિનાં જીવનને જોશું તો ખ્યાલ આવશે કે, બચપણનો વિકાસ થયા પછી યુવાનીનો જન્મ થતો હોય છે અને યુવાની માંથીજ વૃદ્ધાવસ્થા આપણા માંથી પ્રગટતી હોય એમાં આપણા ચાલું જીવનને જોશું તો, ધ્યાન પણ આપણામાંથી પ્રગટ થતું હોય છે. માત્ર મનને તટસ્થ કરી શકાય તો ધ્યાન તો પહેલેથી જ છે. એક વખત મન તટસ્થ થઈ જાય તો પછી ધ્યાન બહાર ક્યારેય જવાતું નથી. જે બચપણમાંથી યુવાની આવી પછી બચપણ પાછું ન આવે. હા, પછી બચપણનો ખ્યાલ રહે, એમ એક વખત ધ્યાન સમજાય જાય એટલે આપણી અંદર જોવાની બારી ખુલી જાય છે.

ધ્યાન કોઈ બુદ્ધિનો વિષય નથી, ધ્યાન તો સમગ્રતાની અવસ્થા છે. એક વખત સહજતા આવે પછી તો એ સમગ્રતામાં ખિલી જાય છે. પછી કોઈ ધ્યાન કરવું કે લગાવવું પડતું નથી. પછી જે કાંઈ જીવે એ જાગૃતિમાં જીવાતું જાય છે.

મૌનની શક્તિ અમાપ છે, એટલે જ મૌન ધ્યાનમાં જવાનું પ્રવેશદ્વાર કહેવાય.

ધ્યાન અવસ્થામાં આખો દિવસ રહેવું આપણને ગમે છે. સંસાર વહેવારના આખા દિવસના કાર્યક્રમમાં પુરાવું ન ગમે, એનું કારણ આપણા સંકલ્પો-વિકલ્પો, જે મન દ્વારા પેદા થાય એને હિસાબે ક્યારેક-ક્યારેક પરેશાની પણ આવે છે. બધી રીતે જીવતા-જીવતા અણગમો વરતાતો નથી.

આજથી ૨૦ મહિના પહેલાનો જે સમજી હતો તેના વહી ગયેલ જીવન વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

વિષે વિચાર છું, ત્યારે આજના રામજીને પણ જોવ છું. સાથો-સાથો ચિંતક બાબુભાઈ વાઘાણી ને પણ યાદ કરૂ છું, એનું મારા માટેનું જે પારસમણી બનીને લોટાને સોનું બનાવવાનું કાર્યનો નિસ્વાર્થ ભાવ યાદ રહી જાય છે. મારી અંદર ઘટતું પુરવાર કરવા અરવિંદભાઈ નો ભેટો કરીને તો કમાલ કરી નાંખી છે. અરવિંદભાઈ એ તો આખા વિશ્વના વિચારકો તથા જે કાંઈ મહાન વ્યક્તિ થઈ ગઈ તેના જીવનના વળાંકોનું જીવંત દર્શન કરાવ્યું. એની પણ અદભૂત શક્તિ છે. પોતાને પુરેપુરો સમજવા પછી જે સ્થિરતા છે, એમાંથી ઘણાને સ્થિરતા મેળવવી હોય તો મળી શકે છે. પછી તો એક પછી એક ડૉ.પોપટભાઈ કોટડીયા, ડૉ.બાબુભાઈ ચોથાણી, (ગુરૂ) ગણપતભાઈ, વિહ્વલભાઈ સેજળીયા, ભીમજીભાઈ ટાટાણી, વિરજીભાઈ ખોખરીયા, દાસમામા મનમંદિરવાળા, કાળુભાઈ બલ્લર, ખીમજીભાઈ કચ્છી. આ બધાનું એટલું બધું વાંચન કે જેણે વિશ્વના કોઈપણ મહાપુરુષના જીવનચરિત્રને ન વાંચ્યું હોય એમ ન બને. આ બધાનો એટલો બધો સહકાર મારા જીવનના બદલાવ માટે સહભાગી થયો છે.

આ બધાનો સંગમ થવાનું પણ અસ્તિત્વનું કાંઈક પ્રયોજનતો હશેજ. કારણ કે આટલા બધા એકજ વિચારધારાના અસ્તિત્વ ને સમજવાવાળા જે પોતાને કેવી રીતે સમજવું એવી વ્યક્તિ એક સાથે મળે એની પણ એક અદભૂતતા હોય છે.

ચિંતક બાબુભાઈનું આ કાર્ય એ ખરેખર ભગીરથ કાર્યજ કહેવાય, કારણ કે પથ્થરમાં પ્રાણ પુરવા જેવું કામ છે.

તા.૧૨-૬-૨૦૧૦

માનવી જેવો છે એવો જોવાની ક્ષમતા જ્યારે આપણામાં આવી જાય ત્યારે એની સારપ પર ધ્યાન વધારે ખેંચાય છે. ત્યારે ખ્યાલ આવે કે માનવી સારો કે ખરાબ સંજોગોને આધિન હોય છે. આવી જ રીતે આપણી અંદર મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર તથા જે કોઈ વૃત્તિઓ છે, એમાંથી કોઈ ખરાબ નથી, માત્ર જ્યારે જે કામમાં લેવાનું હોય એમાં લેવાય નહિ ત્યારે ગરબડ થાય છે, ને એને હિસાબે આપણને વૃત્તિઓ ખરાબ લાગે છે. બાકી કુદરતની રચનામાં કાંઈ ખરાબી જોવા મળતી નથી.

સત્ય કડવું કે મીઠું કાંઈ હોતું નથી, એતો પાણી જેવું છે. એ તો

ઉપરથી વરસતું જ રહે છે. જે રોડુ બને એની પડખેથી વહે, જેના માં જગ્યા છે ત્યાં રોકાય જાય છે. એ તો એક પ્રવાહ છે અને અવિરત છે, સત્ય તો સત્ય છે.

માનવીની મજા મૌનમાંજ છે. બહાર કાઢવામાં નથી, અત્યાંર સુધિ જે કાંઈ ગ્રંથોમાં લખાયું છે એ કોઈ એક વ્યક્તિ કે ફિરકાને ધ્યાનમાં રાખીને લખાયું નથી. ખરેખર તો જે માનવી પોતાને સમજી જાય એ આખા જગતના માનવીને સમજી જાય, પછી જે લખાય એ બધાને લાગું પડતું હોય છે.

અજ્ઞાનના અંધકારથી તો પરંપરા પેદા થાય છે. જ્ઞાનની જ્યોતિ નો પ્રકાશ તો એવો છે કે એ અસ્તિત્વની ગહેરાયને પણ આભલામાં (અરીસામાં)લાવી શકે છે.

જે કોઈ લખે એ પોત-પોતાની સમજને વિકસાવવાનો પ્રયત્ન કરતો હોય છે. મનના મોરલા ટહુકે અને એમાંથી જે ટહુંકાર થાય તે લખાઈ જાય છે.

ભયમાંથી મુક્ત થવાનું માત્ર એક સાધન છે, પરિવર્તીત જગતને સમજીને સાક્ષી થઈ જવાનું. દિવસ પછી રાત અને જન્મ, બચપન, યુવાની, વૃદ્ધાવસ્થા આ બધાને બારિકાચથી જોવાનો અનુભવ માંથી પસાર થવાનો જેને અવસર મળ્યો છે, એ ભલા ધ્યાન રાખે તો કેમ ન સમજાત કે પરિવર્તીત જગતમાં સાક્ષી બનવું જરૂરી છે.

આ જગતમાં કોણ કોને સમજાવી શકે કે જગત તથા જીવન કેટલું સુંદર છે, બધાને ખબર હોવા છતાં એની પાસે પોતાનું દર્પણ છે. એની ઉપર અજ્ઞાનરૂપી ઘુળ ચઢી ગઈ છે. એને માટે તો દર્પણ ઉપરથી ઘુળ સાફ કરવાનું સમજાવી શકાય તો ચોક્કસ પોતે પોતાના દર્પણમાં પોતાને જોવે તો ખ્યાલ આવે કે મારૂ પણ આ જગત તથા જીવન સુંદર જ હોવાનું.

જેણે જીવનમાં જરૂરિયાત વધારી છે એને માટે તો ઈમાનદારીથી જીવવું થોડું અઘરૂ છે. બાકી જેને જરૂરિયાત પુરતી જ જરૂરિયાત છે એ તો ઈમાનદારીથી જીવી શકે. જીવનને મુક્ત પણે જીવતો નથી અને વળગીને જીવે છે એને મૃત્યુનો ભય વધારે રહેવાનો. આખું જગત તેજોમય છે, અંધારૂ તો આપણી અંદરથી જ પ્રગટે છે. જો જોવાની ક્ષમતા આવી જાય

તો હર એક ચિજ, વસ્તુ કે વ્યક્તિમાં ક્યાંક ને ક્યાંક પ્રકાશ પથરાઈ રહ્યો જોવા મળે છે. કુલ-કુલની રીતે, પથ્થર-પથ્થરની રીતે, વનસ્પતિ, જીવ-જીવું, પશુ-પક્ષી, માનવ સર્વે પોત-પોતાની રીતે પ્રકાશિત જ છે. માત્ર આપણું ધ્યાન એ બાજુ જાય અને આપણી અંદરનું અંધકારનું પડ ચિરાય તો પ્રકાશનો ઝગમગાટો જોવા મળે.

ખૂબ લાંબો રસ્તો હોય, ઉપરથી તાપ પણ એટલો જ હોય અને રસ્તો ખાડા ટેકરાવાળો હોય, મંજિલ પર પહોંચવાને થોડી વાર હોય અને એ રસ્તા ઉપર એક ઝાડ ઘટાટોપ છાંયાવાળુ મળી જાય અને એ છાયામાં બેઠા-બેઠા જે અનુભુતિ થાય, જે નિરાંત વળે એનું વર્ણન કેવી રીતે કરી શકાય? આપું આપણા આયખાનું છે. ચાલતા-ચાલતા કંઈક ખાબડ-ખુબડ રસ્તામાંથી પસાર થયા હોઈએ અને મંજિલ સુધિ પહોંચવાની તૈયારી હોય અને અંદરથી ટાઢક વળે તો એને કેમ સમજાવી શકાય? કારણ કે એ અનુભવ અંદરનો હોય છે.

મનની વૃત્તિઓ દબાવવા કરતા સમજવામાં સહકારરૂપ થાય છે. દબાવવાથી મોકો મળતા એમાંથી વિસ્ફોટ થાય છે. ત્યારે બધું ખેદાન-મેદાન કરી નાંખે છે.

તા.૧૪-૬-૨૦૧૦

આપણે કોઈ ગીત ગણ-ગણતા હોઈએ અને આનંદથી ડોલતા હોઈએ ત્યારે કોઈ શબ્દોની સાથે લેવા-દેવા હોતું નથી. માત્ર ઘુન પર જ ડોલાય જવાતું હોય છે. એવી જ રીતે કોઈ-કોઈ વ્યક્તિમાં જ્યારે ભાવથી જોડાય જવાય ત્યારે શબ્દનું કોઈ મહત્વ રહેતું નથી, માત્ર ભાવથી ડોલાય જવાય છે.

તા.૧૫-૬-૨૦૧૦

માનવીને બિજાની ખબર હોય કે ન હોય એથી કાંઈ ફેર પડવાનો નથી, પરંતુ પોતાની તો ખબર હોવી જરૂરી છે. પોતાના માં જે અદ્ભૂત શક્તિ છે તેનો ઉપયોગ કેમ કરવો? શક્તિ-શક્તિ છે. એ તો જે તરફ વાળો એ તરફ નું પરિણામ લાવી શકે છે.

આપણા આ સાંસારિક જીવનમાં રહેતા-રહેતા કંઈક એવા ઉદાહરણ

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 85 ~

અને દાખલા, કહેવતો વગેરેથી આપણે બહુજ પરિચિત થઈ ગયા હોવા છતાં, તેના અર્થ મુજબ આપણે જીવતા નથી. માત્ર વાતો સુધિ એનો ઉપયોગ કરતા હોઈએ છીએ. દાખલા તરીકે “ઈશ્વરની ઈચ્છા વગર એક પાન પણ હલી શકતું નથી.” “જે માનવી જન્મે છે એ મરી જવાનો છે.” “અત્યાંત સુધિ કોઈ માનવી પોતાની સાથે કાંઈ લઈ ગયો નથી.” “આ જીવન ક્ષણભંગુર છે, કાલની કોઈ ખબર નથી.” આદીકાળથી આ બધું આપણે જોતા આવતા હોવા છતાં આપણે મરજી મુજબ કેમ થાય એવો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ છીએ અને પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે. તે ઉપરથી લાદેલા સંસ્કાર મુજબ થઈ રહ્યો છે. આપણી મુળ ડિઝાઈન છે, જેની શક્તિ અમાપ છે. એ તરફ આપણું ધ્યાન ગયું નથી, એ ધ્યાન જાય અને કોઈ ધ્યેય તરફ વળાય અને પુરી ઈર્ષ્યાથી આગળ વધાય, આધ્યાત્મ શું છે? તેની સમજ ખુલે અને એક વખત પોતાની અંદરની શક્તિનું ભાન થાય અને ઉપયોગીતા કેવી રીતે કરવી એ આવડી જાય પછી તે મેળવેતો તેની અદભૂતતા નો પાર ન રહે અને એનું વર્ણન કરવું હોય તો ન કરી શકાય.

હું કોણ છું, શું કામ છું એ સમજાય જાય પછી તો આખા અસ્તિત્વનો ખેલ સમજાય જાય. પરંતુ એ ન સમજાય ત્યાં સુધિ એટલું ધ્યાન તો ચોકકસ જરૂરી છે કે, મારે શું કામ કરવાનું છે કે, હવે પછી મારો ગોલ(ધ્યેય) શું છે અને કેવો છે. કારણ કે ઉપર મુજબ સમજ મેળવા માટે પ્રાથમિક જરૂરિયાત મેળવવા માટે પોતાને સમજવાની જરૂર છે.

આ ભવસાગર તરવા માટે આપણી નાવનું સુકાન આપણે જ સંભાળવું પડશે અને દિશાનું સતત ભાન રાખવું પડશે. નહિતર આપણી આ નાવ અટવાય જશે અને મંઝિલ પહોંચવા નો રસ્તો કપરો થઈ જશે.

આપણે આધ્યાત્મ તરફના રસ્તે વળ્યા છીએ અને એમાં ભલે નાની-નાની બાબતો સમજમાં આવે અને વધારે ખ્યાલ ન રહે તો મુંઝાવાની જરૂર નથી. શરૂઆત હમેશા નાનામાંથી થઈ હોય છે. બધા કાંઈ એકસાથે પરિપૂર્ણ થઈ જતા નથી, એને માટે તો સતત સમયની સાથે ચાલવું પડે છે. બિજા ભલે નાનું હોય છે, પણ સમય જતા વૃક્ષ બનીને રહે છે.

જેણે જાણ્યું છે અને એ પ્રમાણે એનું જીવન પણ જીવતો હોય અને સાંભળી અને એ પ્રમાણે જીવવાની શરૂઆત કરશું, તો પછી આપણે પણ

આપણી અંદર શક્તિ વિકસાવી શકશું. આ બધું આપણી ઈચ્છા શક્તિ બુલંદ થશે ત્યાંરે આપણા આત્મા તથા અસ્તિત્વના મિલનને કોઈ રોકી નહિ શકે. પછી ની જે સ્થિતી હશે તે માત્ર આનંદ જ હશે, આનંદ સિવાય કાંઈ નહિ હોય.

માનવી મકાન બાંધતો હોય છે પોતાના માટે પરંતુ એને ખ્યાલ રહેતો નથી કે હું એમા બંધાતો જાવ છું. આવું આખા જીવનનું છે. એને એમ કે હું જીવન જીવું છું, પરંતુ એ વિટળાતો જતો હોય છે.

તા.૧૬-૬-૨૦૧૦

માનવી જાગેલો બે તરફથી જોવા મળે છે. એક જાગેલો બિજાને જગાડવાનું કામ કરે છે અને બિજો બુદ્ધિ પ્રધાન જાગેલો. જેનું કામ રસ્તા દેખાડવા, મંઝિલ સુધિ પહોંચવાના કિમિયા દેખાડવાનું અને એની રહેણી-કરણી એવી હોય કે, એમાંથી પ્રભાવિત થઈને એ માર્ગ ચાલવા ઘણાબધા પ્રેરાય છે. એટલે કે એક નક્કશા બનાવે અને એમાં બિજો ચાલે.

વિચાર શુન્ય થવાય એ તો એક અદ્ભૂતતા છે. બાકી તો વિચારોનું સામ્રાજ્ય બહુજ મોટું જોવા મળે છે. જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે એ બહુજ વિચારોને આધિન હોય એવું સમજાય છે. વિચાર શુન્યની વાતો હું કરું છું, ક્યારેક-ક્યારેક થોડી-ઘણી વાર એવું થઈ પણ જાય છે. પરંતુ સતત તો વિચારોની સાથેજ જીવાતું હોય છે. ભલે કોઈ બાબતમા હવે આયોજન ન પણ રહે છતાં, વિચારનું ચક્ર ચાલ્યાજ કરે એને જોવાની ટેવથી હવે કોઈ પરેશાની નથી રહેતી છતાં વિચારો તો છે.

જાગ્યા પછી જીવન જીવવાના બધા રસ્તાનું ભાન થઈ જાય છે. રસ્તા વ્યવસ્થિત દેખાય છે ત્યાર પછી કેવા રસ્તે ચાલવું એની પસંદગી કરવી પડતી નથી, બસ ચલાય જવાય છે.

અત્યાર સુધિ વિચારોને મે પ્રાધાન્ય બહુજ આપ્યું છે અને મારૂ જે લખાણ થઈ રહ્યું છે, એ મને વિચારોને હિસાબે લાગતું હતું પરંતુ હવે ખ્યાલ આવે છે. જ્યારે-જ્યારે લખાય છે ત્યારે તો એક પછી એક અનેક શબ્દોનો ઘોઘ વહેતો હોય છે. એ સમયે કોઈ વિચારોનું અસ્તિત્વ જોવા મળતું નથી એટલે હવે સમજાય છે કે જે કાંઈ લખાય રહ્યું છે એને વિચારો

સાથે કાંઈ લેવા-દેવા હોય એવું લાગતું નથી.

તા.૧૭-૬-૨૦૧૦

જીવનમાં ઘણું જરૂરી છે? શું જરૂરી છે? એ તો આપણને જ જાણકારી હોય અને એજ જાણકારી ઉપર આપણે જરૂરી જે છે, એના તરફ આગળ વધી શકીશું. ભલે મોટી મહાન વિભુતી કહિ ગયા એ ખરેખર સત્ય પણ હોય, તોય ખાલી વિશ્વાસના આધારે બેસી રહેવાથી કાંઈ વળવાનું નથી. મંજિલ સુધિ પહોંચવા માટે તો પોતાની જે જાણકારીથી આગળ વધીને કાંઈ સમજાયો છે, એમાંથી કાંઈ પામ્યો, એજ તત્વ મંજિલ સુધિ દોરી જશે. ટેકરી ઉપર બધા રસ્તા એક થઈ જાય છે, પરંતુ પોતાનો રસ્તો પોતાએજ કાપવાનો રહ્યો.

પોતાએ રસ્તો બનાવવાનો છે ને પોતાએ જ ચાલવાનું છે. એમાં કોઈ મદદ ન કરી શકે. કારણ કે ચાલવું તે અનુભવનો વિષય છે. એમ વર્ણન તો ઘણા મહારથીઓ એ કર્યું, ગ્રંથો પણ લખ્યા છે. ઘણાએ વાંચ્યા પણ છે અને એમાં વિશ્વાસ પણ કર્યો છે. પરંતુ ચાલ્યા નથી, ખાલી વાતો કરી છે. રસ્તાને કલ્પનામાં કંડાર્યો છે, એ તો ત્યાં રહિ જવાનો, માટે જો ચાલવું જ હોય તો ડાળા-ડાખરા હટાવો ને ચાલવા મંડો.

હું આ પહેલા પણ લખી ગયો છું કે તરવાના પુસ્તકથી તરી ન શકાય, માહિતી મેળવી શકાય. તરવું હોય તો ખાબકવું પડે. ગ્રંથો બહુજ સુંદર છે એની અદ્ભુતતાનો કોઈ પાર નથી. એની અંદર જ્યાં જવું છે તે મંજિલ સુધિ પહોંચવા માટેના રસ્તાના પુરેપુરા નકશા એની અંદર જોવા મળે છે. નકશો પકડીને બેસી રહેવાથી મંજિલે પહોંચાશે નહીં, એને માટે તો ચાલવું પડે.

આધ્યાત્મ એટલે આપણી અંદરની ડિઝાઈન જાણવાનો પ્રયાસ અને અંદરની ડિઝાઈન અને તેની વ્યવસ્થા કેમ અને કેવી છે. એ સમજવામાં આપણને તકલીફ પડે અને સમજાય જાય અને ન પણ સમજાય. કારણ કે એને બનાવવાવાળો માનવ નથી. આ બધી પ્રકૃતિની વ્યવસ્થા છે. છતાં પણ સમજવું હોય તો બહાર રોડ ઉપર ફરતી મોટર સાયકલ જોઈ જવી. એ થોડું ધ્યાન આપો તો સમજાય જશે. કારણ કે એ માનવીએ બનાવી છે, એમાં પણ પંચમહાભુતની જેમ માનવશરીર નું પુતળુ બન્યું છે, એવી જ

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 88 ~

વ્યવસ્થા છે. જેમ મોટર સાઈકલ તૈયાર થયા પછી પેટ્રોલ જરૂરી છે. તેમ પંચમહાભુતમાં ખોરાક જરૂરી છે. એકવાર પેટ્રોલ નંખાય જાય અને માનવી એનો દોરી સંચાર સંભાળે અને પછી બ્રેક, લિવર વગેરેનો ખ્યાલ હોય તો મંજિલ સુધિ પહોંચે. એવું જ આપણું છે. જેવી રીતે મોટર સાઈકલ બધી રીતે તૈયાર હોય, પેટ્રોલ પણ હોય અને દિશા સુઝ ન હોય તો અટવાય જવાય છે. એવી જ રીતે શરીર બરોબર હોય અને ખોરાકથી બળતણ પણ મળી રહેતું હોય તોય હાકવાવાળો જે છે તે આત્મા છે. જે હાકવા વાળો આત્મા છે એ અસ્તિત્વનો ભાગ છે. જેવી રીતે મોટર સાઈકલ માનવીએ બનાવી છે અને માનવી ચલાવે એવીજ રીતે માનવશરીર અસ્તિત્વનું બનેલું એને તો એનો ભાગ જ ચલાવી શકે.

બહારની વ્યવસ્થાના ડખા કે નડતર કે હાનિ-લાભએ બહારના સંસ્કારોને આધિન હોવાથી બહારથી સમજી શકાય છે. જ્યારે અંતર જગતની વ્યવસ્થામાં જોવાનું છે તો, અંદર ઉતરવું જ પડશે. અંતરમાંથી ઉઠતા અવાજોને શાંતિથી સાંભળવાથી અંતર જગત નિહાળવાનો માર્ગ મળી શકે છે. માત્ર શાંત ચિત્તથી નિર્મળ રહેવાય તો કોઈ વસ્તું અશક્ય નથી.

એકાંત કોઈ ઓરડીમાં પુરાવાથી શક્ય નથી, એકાંત તો આવતા વિચારોને જોવામાં સાક્ષી થઈ જવાથી ગમે ત્યાં હોવા છતાં એકલો મસ્ત રહી શકાય છે.

તા.૧૮-૬-૨૦૧૦

કહેવું એ મુજબ કરવું અને રહેવું એની વાતો બહુજ થાય છે. પરંતુ એ મુજબ થવું નથી અને જે કાંઈ કાર્ય કરતા હોઈએ એમાં અકર્તા રહેવું જોઈએ. તો જ આધ્યાત્મ એટલે કે પોતાને સમજી શકાય. ખરેખર તો જ્યારે આપણા પોતાના સંપૂર્ણ સ્વરૂપને ઓળખી જવાય, ચેતન્ય તત્ત્વ જેને આપણે આત્મા કહીએ છીએ, એનામાં એકરૂપ થઈ જવાય. પછી કાંઈ વાતો કરવાની ન રહે, જે થવું જોઈએ તે થવા લાગે છે.

જ્યારે અંદરથી ઉઠતી કામનાઓ માં ફેરફાર જોવા મળે એટલે સમજાશે કે વિચારોની શૃંખલામાં પણ ફેરફાર થતો જોવા મળશે. પછી તો અહંકાર પણ કમજોર જોવા મળશે. પછી પોતાના માં સ્થિર થવાનો પ્રયત્ન

કરવો નહિ પડે. સ્થિર થઈ જવાશે પછી તો આનંદનો સાગર લહેરાશે અને એમાં ઢ્હાવાનું ઓટોમેટિક મળી જશે.

વિચાર છે, તો મારો અને તમારો સબંધ છે. વિચાર એ સંસારમાં જીવવા માટેનું સંપૂર્ણ અંગ કહો તો અંગ અને સાધન કહો તો સાધન. જે કાંઈ સબંધ છે એજ વિચાર છે. બાકી વિચાર શુન્યની અનુંભુતિનો થોડોજ અનુંભવ જોવા મળ્યો છે. એવે વખતે ખરેખર વ્યક્તિગત કોઈ સબંધ જેવું રહેતું નથી. માત્ર અસ્તિત્વમાં લહેરાય જવાય છે.

જે કાંઈ સુખ-દુઃખ છે એ માત્ર વિચારોના આધાર પર જ છે. વિચારોથી દુઃખમાં વધારો પણ થાય છે અને સુખમાં પણ વધારો થાય છે. વિચારો જોવાથી બંને ખરી જાય ત્યાંરે જ શાંત રહિ શકાય.

આધ્યાત્મ એટલે પોતાની ખોજ અને આધ્યાત્મિક એટલે ખોજી લેવું, ગોતિ લેવું, પોતાને પોતાની મય થઈ જવું, પોતાની મય થઈ જવાથી જે કાંઈ સાંસારિક તનાવ હોય એનું વિસર્જન થવું. પછી જે જીવાય એતો ખુલ્લી કિતાબ જેવું જીવાય અને બંધન પણ ન રહે અને મુક્તિ પણ ન રહે, રહે માત્ર આનંદ હિ આનંદ.

તા.૧૯-૬-૨૦૧૦

કાલચક્રને એક વખત સમજી જવાય તો ખ્યાલ આવે કે, જે ક્ષણ પસાર થઈ રહી છે, એ પાછી ક્યારેય જોવા નહિ મળે. બચપણ જતું રહ્યું, ચુવાની જતી રહી અને આ જીવન પણ જતું રહેશે. માટે ક્ષણ જે પસાર થઈ રહી છે એમાં જીવો. બાજરાને બાજરો છે એમ સમજાય જાય તો ડુંડું શોધી દાણા ગણવામાં સમય પસાર શું કામ કરવો?

આ જગત બહુજ વિશાળ છે અને એમા અનેક સ્વભાવના માનવી હોય છે. જીવવા માટેના રસ્તા પણ અનેક છે. આપણે તો ખાસ એ જોવાનું છે. આ ક્ષણ જે આપણને મળી છે ત્યાંરે આપણી અંદર આનંદદારા વહે છે કે નહિ. બસ એજ ક્ષણમાં પુરૂ જીવન, પુરૂ જગત તથા આખું અસ્તિત્વનું સામ્રાજ્ય સમજાય જાય. માત્ર જો જે ક્ષણ પસાર થઈ રહી છે એને સમજો તો વાત બને. જીવનમાં જ્યાં સુધિ ચઢાવ-ઉતાર છે ત્યાં સુધિ સ્થિરતા કે સહજતા કેવી રીતે કહેવાય?

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 90 ~

હજારો પુસ્તકો વાંચવાથી કે પ્રવચનો સાંભવવા કે કંઠસ્થ કરવાથી સહજતા નથી આવતી, સહજતા તો અંદરની સમજનો એક ભાગ છે.

જ્યાંરે પોતાને સંપૂર્ણ સમજી જાય, પછી સહજતાજ એનું જીવન થઈ જાય, પછી એના જીવનની મહેકથી જ સહજતાના પાઠ પણ શિખી શકાય.

પંડિતાઈ અને અનુંભવમાંથી આવવું એ બે અલગ વાત છે. પંડિતાઈમાં શબ્દો હોય અને અનુંભવમાં અનુંભુતિ હોય.

કોઈપણ કાર્ય મનના નેજા હેઠળ હશે ને સાક્ષીભાવ નહિ હોય તો, એના પ્રત્યાઘાતો ચોક્કસ પડવાના. ભલે સારા હોય કે ખરાબ.

જ્યાં સુધિ અંદરથી અરમાનો જાગતા રહે ને ઈચ્છાઓ જોર પકડશે ત્યાં સુધિ અવિરત શાંતિ નહિ રહે અને જ્યાં અવિરત શાંતિજ છે ત્યાં કોઈ ઈચ્છા કે અરમાનોનું સ્થાન જોવા નહિ મળે.

જેને પોતાની શક્તિનો પરિચય થઈ જાય પછી ભલા એ બિજા પાસે શું માગે?

આખું જગત સુંદર અને સ્વર્ગ સમાન થઈ જાય તોય પોતાને કોઈ ફાયદો થવાનો નથી. કારણકે જ્યાં સુધિ પોતાની અંદરનો ઉદ્વેગ નહિ હટે અને અંદરથી આનંદની અનુંભુતિના અનુંભવ નહિ મળે. બાકી જેને અંદરથી જ આનંદની હેલી હોય પછી તો ક્યાં ક્યાંયથી ખરાબ બચી શકે.

બહારની દુનિયા બહુંજ જોઈ, ચડતી-પડતી, સુખ-દુઃખ, રાગ-દ્વેશ બધાથી પુરેપુરા પરિચિત થઈ ગયા છીએ. તો હવે અંતર જગતની યાત્રા પણ કરી લઈએ. બહાર કરતા અંદર શાંતિ છે. એક વખત ચિંતક બાબુભાઈ એ કહેલું કે “બોકુજી નામનાં સંત ઘરતીકંપ વખતે બધા બહારની તરફ ભાગ્યા હતા અને સંત અંદરની તરફ ભાગતા હોય.” ખરેખર એક વખત અંતરયાત્રા થઈ જાય તો ખ્યાલ આવે કે ત્યાં તો સંપૂર્ણ પોતેજ પોતાનો સર્વસ્વ જોવા મળે છે. ત્યાં કોઈ રાગ-દ્વેશ બચતો નથી કે નથી રહેતો સમયનો તકાવો. મૃત્યુનો જે ભય છે, એની પણ સમજમાં ફેરફાર થઈ જાય પછી ત્યાં અશાંતિ ક્યાં રહી શકે? ખસ આનંદનો કુવારો ચારે બાજુ વહેતો લાગે.

અત્યારે દાન-પુણ્ય કરો, મરી ગયા પછી સ્વર્ગમાં વળતર મળશે, એ ઉધારીનો ઇંધો કરવા કરતા, અત્યારે જ પોતાને ઓળખી લ્યો, અત્યારે જ પરિણામ.

તા.૨૧-૬-૨૦૧૦

નદીમાં પુર આવ્યું હોય અને એમાં સસલો તણાતો હોય અને જગત તણાય રહ્યું છે. ખરેખર તો સસલા માટે તો એ સત્ય છે કે પોતે ન બચે માટે તો જગત નથી. આપણે આખા બ્રહ્માંડની યાત્રા કરતાં-કરતાં જ્યાંરે પાછા વળશું અને જ્યાંરે જ્યાં રોકવાનું સ્થાન હશે તે આપણું પોતાનું શરીર હશે. ત્યારે ખ્યાલ આવે કે પુરા બ્રહ્માંડની જે રચના છે તે આપણા શરીરમાં જોવા મળશે. જેણે એ પ્રમાણે જોયું હોય એ ચોકકસ કહી શકે કે “પિંડે સો બ્રહ્માંડે” કારણ કે એને પોતાને પોતાનામાં પુરા બ્રહ્માંડના દર્શન થયા હશે.

માનવી કહેતો આવ્યો છે કે આ પૃથ્વી ઉપરનું જે વાતાવરણ છે, જે સમજાય છે કે આપણે ન હતા ત્યારે પણ હતું અને આપણે હયાત છીએ તો પણ છે અને નહિ હોઈએ ત્યારે પણ હશે. આ વાત તો બરાબર છે, પરંતુ જ્યાં સુધિ આપણે આપણને પુરા સમજી નહિ લઈશું ત્યાં સુધિ તો આપણે આ પૃથ્વી ઉપરથી જવાનું થશે ત્યારે આપણે માટે તો આ બધું વ્યર્થ થઈ જવાનું છે. એ પણ એક હકીકત છે. માટે ત્યાં પ્રયત્નશિલ રહેવું પડશે અને આજ રહસ્ય(રાજ) છે. જે જન્મ અને મૃત્યુ વચ્ચેના જીવનમાંથી જ ગોતવાનું કરવું પડશે.

આ જગતમાં માનવરૂપ ધારણ કરીને જે અવતાર મળ્યો છે, એ ઇન્દ્રિયતાને પાત્ર છે. પરંતુ જન્મ પછી જીવનને પુરી ઇન્દ્રિયતા ભરી રીતે તો કોઈ ભાગ્યેજ જીવી શક્યો હશે.

આપણે બહાર ગામ જવાનું છે, જવાય પણ ચોકકસ પરંતુ એ ખ્યાલ તો રહેવો જોઈએ ને કે, આપણે બહારગામ શું કામે જવાનું છે?

આપણે આ પૃથ્વી ઉપર જન્મધારણ કરીને આવી ગયા છીએ કે મોકલી દેવામાં આવ્યા છે. ભલે આવ્યા કોઈ વાંધો નહિ, જીવશું, આનંદ કરશું, પરંતુ જીવતા-જીવતા ખ્યાલ ન રહે અને પાછો જવાનો સમય થઈ

જાય જેથી ચેતવું જોઈએ. પોતાને એટલો અણસારો તો આવવો જોઈએ ને કે અહિયા આપણે શું કામ આવ્યા કે મોકલ્યા છે? એને માટે આપણી અંદર એ જાણવાની વ્યવસ્થા પહેલેથી જ છે. માત્ર આપણે તાર મેળવવાનાં છે.

તા.૨૨-૧૦-૨૦૧૦

આધ્યાત્મ અને સાંસારિક એ બંને પુર્વ-પશ્ચિમ જેવું દેખાય છે. જો આધ્યાત્મ તરફ વિકસવું હશે તો સાંસારિક ક્રિયામાં રહેવાશે ખરૂં, પણ ઓતપ્રોત થવાશે તો બંને બાજુમાંથી લટકતા રહેવાશે. માટે સાંસારિક જીવન જીવવું ભલે, પણ અકર્તા તરીકે જીવવું પડશે. નહિતર પોતાને સમજવું કે ધ્યાનની ગહેરાય સુધિ પહોંચવું હોય તો એમાં અડચણ પેદા થાય છે.

સાંસારિક કોઈપણ પ્રકૃતિ “હું” પણાની શરૂઆત છે, ત્યારે આધ્યાત્મ “હું” ની ઓળખવા તફરનો રસ્તો છે. સાંસારિક પ્રવૃત્તિમાં અહંકાર કુલે છે અને ઠેસ પણ લાગે છે. સમજ્યા પછી શું જરૂર છે? કાંઈ કાંઈક બનવાના પ્રયાસની જે છે એ માત્ર જોવાય છે.

જીવનમાં જરૂરી છે એતો બધું કરવું પડતું નથી, ઓટોમેટિક થઈ જાય છે. જે કાંઈ કરવું પડે છે તે ઉભી કરેલી જરૂરિયાત દેખાય છે.

મારી સાથે મારી વાતો બહુજ મુક્તપણે થઈ શકે છે, ત્યાં કોઈ બિજો વાતો કરવાવાળો કે સાંભળવાવાળો હોતો નથી, ત્યાં મુક્તપણાની ચર્ચા પોતા સાથે થઈ શકતી હોય છે.

તા.૨૩-૧૦-૨૦૧૦

જ્યાંરે જ્યાંરે સ્વમાં સ્થિર થવાય છે ત્યારે એકે-એક અંગમાં થનગનાટ વર્તાય છે અને મનથી ડોલાય જવાય છે. એ સ્થિતીનું વર્ણન કરવું હોય તો કેમ કરવું?

તા.૨૪-૬-૨૦૧૦

નિર્થકતા સમજી જવાય તો સાર્થકતા શું છે એનું વર્ણન કરવું પડતું નથી.

જે જીવાય છે એ જોવાય છે, એમાં પુરી સજગતા અને સમગ્રતા હશે

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 93 ~

તો આપણી અંદર કાંઈ કચર ભેગુ નહિ થાય ને સદાને માટે હળવા કુલ જેવું રહેવાશે.

જે ક્ષણ અત્યારે પસાર થઈ રહિ છે એ પુરા ધ્યાનથી નહિ જીવાય તો આગળ પાછળની ક્ષણો આપણને નિરાંતે જીવવા દેશે નહિ.

પરિવર્તિત જગત છે એટલે અમાસ અને પુનમ આવવાની, માત્ર બોધ રહેવો જરૂરી છે કે સમતોલ રહેવું સારૂ.

સતત ૬૦ વર્ષ સુધિ રોજ મરતો આવ્યો હોય છતાં કહિએ છીએ કે મને મરવાનો અનુભવ નથી, જન્મ પછી જીવવાનું શરૂ થાય એમ મરવાનું પણ સાથો-સાથ ચાલે છે. જીવવામાં એટલા બધા મશગુલ થઈ જવાય છે કે મરી રહ્યાનો ખ્યાલ રહેતો નથી.

આપણે વાતો કાંઈ કરતા હોઈએ અને એજ સમયે આપણા વિચારોની ઝડ કોઈક બિજુ રીતે કાર્યશિલ હોય છે. પોતાને જોવે તો ખેલ સમજાય તેમ છે.

ઉઘવું અને જાગવું એ વ્યવસ્થા કુદરતના ભાગરૂપી છે, પરંતુ પોતાને સમજવું, ધ્યાનમાં સ્થિર થવું અને અંતર જગતમાં પ્રકાશરૂપી જાગવાનું તો માનવીના હાથમાં છે. એમાં તો જે જેવો પ્રયત્ન કરે એવું થાય.

તા.૨૫-૬-૨૦૧૦

આપણામાં સમાધાન વૃત્તિ કામ કરવા લાગે એટલે સમજી જવું કે સાક્ષીભાવની શરૂઆત થઈ ગઈ છે.

સાક્ષીભાવથી સમાધાન અને સમાધાન માંથી શાંતિ અને ત્યાંર પછી જે આનંદની ધારા વહે છે તેની અદભૂતતા કાંઈક ઓર હોય છે.

સ્વિકાર અને સમાધાનમાં કોઈ ઝાઝુ અંતર નથી, આ બંનેમાં નુકશાન માત્ર અહંકારને જ છે, બાકી બિજે બધે આનંદ છે.

અરવિંદભાઈ એક વખત વાત કરતા હતા, તેમાં એનો સાર “વૃત્તિઓ આપણા ઘોડા, મન આપણી લગામ, સારથી જે છે તે બુદ્ધિ છે. ચિત્તનું બહુંકામ નથી છતાં એ જરૂરી છે, આખો નિર્ભય છેલ્લે તો અહંકાર જ

લેતો જોવા મળે છે.”

અત્યાંર સુધિનાં જીવનને જોયા પછી હું જ્યાંરે મારી સાથે વાતચિત કરું છું ત્યારે ખ્યાલ આવે છે કે, જ્યાં મારૂ છે ત્યાં તારૂ પણ હોય અને મારૂ હોય એમાં જ્યાંરે આનંદ આવે ત્યારે મારૂ છે એ સાર્થક દેખાય. હજી એવું પણ થયા કરે છે કે પછી શું અને શું કામ હોવાપણા સુધિ, પછી પણ શું? ભલે હજારો માનવી સમજી ગયા છે, પણ જ્યાં સુધિ મારા જીવનમાં હું જીવ્યો નથી ત્યાં સુધિ મને કેમ સમજાય.

પોતાની સાથે એકરૂપ થવું એટલું સરળ તો નથી. એમ છતાંય કોઈ એવા સંજોગોથી કે અકસ્માતે વચ્ચેનો પડદો ચિરાઈ જાય ને એકરૂપ થઈ જાય છે. બાકી તો આપણું મન તથા એનાં વિચારો ભુતકાળ તથા ભવિષ્યમાં આપણને ખેંચા-ખેંચ કરતા હોવાથી સમય એમાંજ પસાર થઈ જતો હોય છે. એને માટે તો નજીકમાં આપણું શરીર છે. એની અંદરજ ભટકતું મન તથા ચિત્તને રાખવાનો અભ્યાસ કામ આવે એવું લાગે છે. સ્વની ઓળખાણ માટેનો સરળ માર્ગ આપણા ચાલતા સ્વાસ તથા વિચારો અને શરીરની સંવેદનાઓને સાક્ષીભાવે જોવાનો અભ્યાસ કરવાથી ધિરે-ધિરે ભટકતું મન ચિત્તની આદતોમાં પણ સુધારો આવવાની શક્યતા પડેલી હોય છે.

તા.૨૬-૬-૨૦૧૦

પોતાને સમજે કે ઓળખે તો કુદરતની કરામતનો અનુંભવ થાય અને ત્યાંરેજ દેખાય કે આપણી અંદરની વૃત્તિઓનો કેવો વિરોધાભાસ જોવા મળે છે. વિચારોનું પણ એવુંજ છે. વિચારો ને હિસાબે શબ્દો બહાર પડે છે, મેં જોયું છે. થોડો-ઘણો અનુંભવ પણ છે. શબ્દોની જરૂર માત્ર બહારના વહેવારમાં છે. અંતર જગતમાં કોઈ શબ્દોનું સ્થાન નથી, ત્યાં તો માત્ર જોવાનું રહ્યું.

એક વખત જો કુદરતની વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ આવી જાય પછી શબ્દો પણ ખરવા લાગે છે. પછી જ્ઞાન શું છે? આત્મતત્વ, પ્રેમ કે સત્યની વાતો ન બચે. બસ જીવનમાં મળવા લાગતું હોય છે.

સાક્ષાત્કાર શબ્દ બહુજ પ્રચલિત છે. એનો અર્થ હું જે રીતે સમજાયો

છું એ આ પ્રમાણે છે. જે કાંઈ જોવાય રહ્યું છે તે સંપૂર્ણ જોવાય જાય, આપણી અંદરનો જે “હું” પણાનો પડદો ચિરાય જાય પછી જે જોવાય એ બધાનો સાક્ષાત્કાર થઈ જાય એવું લાગે છે.

જીવ તત્વ, આત્મા, પરમાત્મા, કુદરત, અસ્તિત્વ વગેરે વાતો બહુજ થતી હોય છે. ખરેખર તો ઉપર મુજબ સમજવું હોય તો ચાલવું પડે. અહિંયા શબ્દોથી કાંઈ વળે નહિ. કારણ આમાં અનુભવ કરીને અનુભુતિથી સમજાય એવું છે. આપણે જ્યાંરે આપણા વિચારોને પણ વ્યવસ્થિત કરી શકતા નથી એનું કારણ આપણે અત્યાર સુધિ એ તરફ જોયું નથી. એટલે અધરૂં લાગે છે, બાકી અશક્ય નથી ચાલવું તો પોતાએ જ પડશે.

તા.૨૭-૬-૨૦૧૦

જે કાંઈ શિખાય છે એ પરિવારથીજ શિખવા મળે છે અને એમાંથી પ્રેમ, નફરત, ઈર્ષ્યા, રાગ-દ્વેશ બધાનો અનુભવ થાય છે. સમતોલ વિચારવાળું કુટુંબ તો ભાગ્યેજ હોય અને જ્યાં હોય ત્યાં શાંતિ હોય. આ બધું સ્વિકાર ભાવ હોય તો શક્ય બને, આપુંજ આપણી અંદરના બધા પાત્રોનું છે. એમાં પણ તાલમેલ હોય તો વાત બને તેમ છે. પરિવારમાં તો ઘણા સભ્યો હોય અને દરેકને પોત-પોતાનો અહંકાર પણ હોય, એકબીજાનાં અહંકારને ઠેસ ન લાગે એવું જીવવામા તો સ્વિકારની ખાસ જરૂર પડે છે. સ્વિકારમાં વધારે રહેવાથી ઘિરે-ઘિરે સાક્ષીભાવ પણ આવી શકે તેમ છે.

એકથી બે થાય ત્યાં બધાજ ભાવ હોય, એમાંથી એક થાવું એટલે બધાજ ભાવને ખાલી જોયા કરવાથી એમાંથી એક થઈ શકાય છે. એક થાવું અટલે યાત્રા કરીને પાછા પોતાના ઘરમાં આવવાનું રહેશે. યાત્રામા આનંદ આવ્યો હોય એમ કષ્ટ પણ પડ્યું હોય, આ બધાથી નિરાંત તો ઘરમાં પહોચ્યા પછી મળે.

સ્વાસ, વિચાર અને સંવેદનાઓને જોવાનું ચાલું રાખશું તો શરીરની આજુ-બાજુ રહેવાશે અને તેની આજુ-બાજુમાં આટા મારતા હોઈએ તો, ક્યાંરેક કરતા થવાનું કે આની અંદર શું છે? અને ઘિરે-ઘિરે શરીરની અંદર ઉતારશું તો ખ્યાલ આવશે કે શરીર કરતા આપણું હોવાપણું કાંઈક અલગ છે. આ બધું પ્રેક્ટીકલ થાય અને જોવાય તો ખ્યાલ આવે, બાકી તો

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 96 ~

વાતું કરી શકાય.

ઉઘવા માટે ખાસ ગાદલા-ગોદડાની પથારીથી ઉઘાતું નથી, એને માટે સારી ઉઘની જરૂર હોય છે. સારી ઉઘ ત્યારેજ આવે. મન સ્થિર હોય, ઉદ્વેગ ન હોય. મન સ્થિર ત્યારે હોય ઉદ્વેગ ન હોય. મન સ્થિર ત્યારે રહે જ્યાંરે શાંતિ હોય. શાંત ક્યાંરે રહેવાય જો સ્વિકાર ભાવ કે સાક્ષી થવાય અને તો વાત બને.

તા.૨૮-૬-૨૦૧૦

આ જગતમાં કાયમી કાંઈ નથી એ બધાને ખબર છે, પરંતુ સમયના ચક્કને જ્યાં સુધિ નહિ સમજે, ત્યાં સુધિ એ તરફ આપણું ધ્યાન જતું નથી.

એક દિવસ પોતાનો છોકરો ગળે વળગી ચુમીઓ લેતો હોય અને તેજ છોકરો મારવા દોડતો હોય. બાપનું પણ એવું-એવું છેકે ક્યારેક છોકરો મોડો ઘેર આવે ત્યાં સુધિ નિંદર ન આવે અને એક દિવસ એવો પણ આવે કે પેપરમાં આપણું પડે કે મારે તેની સાથે કાંઈ લેવા-દેવા નથી. આ પરિવર્તિત જગત સમજાય જાય તો પડદો હટે અને અંતરદ્વાર ખુલી જાય.

અગાઉ લખાય ગયા મુજબ પોતાને ઓળખવાની શરૂઆત સ્વાસ્થ્ય જોવાથી શરૂ કરી, આગળ વિચારો જોવાય અને ત્યાર પછી સંવેદનાં જોવાનું શરૂ કર્યું, એમાં બેઠા હોઈએ અને ખંજવાળ આવે કે ખાલી ચડે કે કાંઈ પણ શરીરની અંદર ચળવળાટ થાય એને જોવાથી એવે વખતે આપણી અંદર કેવા ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. એ જોવાનો પણ એક લ્હાવોજ છે અને ત્યારે આપણને સમજાશે કે ખરેખર ભાવનું બારણું ખુલી જાય અને પછી ભાવજગત કહો કે એનો રૂમ કહો, એમાં કચરા જેવા પણ ન કામનાં ભાવો પણ આપણને દેખાશે અને બરોબર એ ભાવને સમજશું તો ઘણું કચરૂ આપણે સાફ કરી શકીશું અને એટલી શાંતિ આપણામાં આપણે અનુભવશું.

આપણે આપણી અંદર રહેવાથી આપણી ઉર્જામાં વધારો થાય છે એ કેમ બને? તેનું એક સાદું ઉદાહરણ આપુ છું, આપણી એક ફેક્ટરીમાં ઘણા વર્કરો કામ કરતા હોય છે, હવે જોવાનું એ છે કે આપણી હાજરી હોય તો ઉત્પાદન વધારે થઈ શકે છે અને બગાડ ઓછો થાય છે. આપણે બહાર

હોઈએ અને ફેક્ટરીમાં ધ્યાન અપાતું ન હોય, ફેક્ટરી તો ચાલે, પણ જે વર્કરો છે એ પોતે-પોતાની મનસુક્રિ પ્રમાણે વર્તતા હોય છે. એવુંજ આપણું છે. આપણા શરીર તથા વૃત્તિઓ કે જે કોઈ વર્કરો(શરીરની અંદરનાં) છે, આપણી ત્યાં હાજરી હશે તો ચોક્કસ સાવધાન થશે અને ઉર્જાનો વિકાસ થવાનો.

મારે તો મને ફંફોળવો છે, અંદરથી વિખીને બધું જોવું છે. હજી ઘણી બધી એવી ગુફાઓ છે કે એનો તાગ મેળવી શક્યો નથી. ક્યારેક-ક્યારેક ભ્રમણામા પડી પણ જવાય છે, પડ્યા પછી ખ્યાલ આવે છે કે ભ્રમણા છે. હકીકત તો આના કરતા દૂર હોય એવું લાગ્યા કરે છે.

તા.૨૯-૬-૨૦૧૦

સમય શિખવાડે, સમય ભુલાવે, સમય તારે ને ડુબાડે પણ, વાહ સમય! સમય તારી બોલબાલા તો જુઓ, જે સમય ને ઓળખી ગયો એ અદ્ભુત થઈ ગયો.

તા.૩૦-૬-૨૦૧૦

પહેલા તો આપણે આપણને પુરા સમજવાની વાત ઉપર આવી જઈએ, પોતે જે અત્યારે છે તે બરોબર છે. એમ સમજીને જ આગળ વધવાનું છે. આપણે આપણી ખામી ગોતવામાં સમય પસાર કરવાનો નથી, માત્ર જેવા છીએ એવાજ રૂપમાં આપણી અંદરની યાત્રા શરૂ કરવાની છે. જેમ-જેમ અંદર તરફ આગળ વધતા જશું એમ-એમ આપણી જે ખામીઓ છે એ દુર થવા લાગશે. કારણ કે આપણે બહારથી તો બહુજ જીવી લીધું છે. કંઈક ભોગ, શોખ, મોજ, મસ્તી માટેનાં સાધનો વસાવવામાં સમય પસાર કર્યો છે એટલે એ સમયની ખામી એમાં નહિ સમજાય, પરંતુ જ્યાંરે પોતાને જોવાનો મનભરીને નિરખવાનો અવસર મળ્યો હોય અને જોતા-જોતા જે ખામી વર્તાતી જાય, નિકળતી જાય અને આગળ વધતું જવાય તોજ સ્વમાં સ્થિર થવાય છે.

પ્રકૃતિએ માનવીને ભરપુર આપ્યું છે એનો ઉપયોગ બધા કરે પણ છે, પરંતુ જ્યાંરે એમાં “હું” નો જન્મ પણ થઈ ગયો છે. સાથો-સાથ અસંતોષનો જન્મપણ થઈ ગયો અને અસંતોષના વિચારો મારી પાસે બિજા કરતા વધારે

હોવાનાં ભાવો પણ પેદા થતા રહ્યા છે. કારણ કે જ્યાં મેળવવાનું છે ત્યાં ગુમાવવાનો ભયતો સાથો-સાથ કામ કરવાનો.

તા.૧-૭-૨૦૧૦

ગઈ કાલે પતરા મંડળી સમક્ષ સત્સંગમાં મે મારા “હું” ને મોકળો મુકીને એને પણ જોયો, એને જોયા પછી ખરેખર તો બોલવાપણું કે લખવાપણું કાંઈ રહેતું નથી. બસ જોવાનું બાકી રહ્યું હોય એમ સમજમાં આવે છે.

કાલે “હું” જે હતો એણે સરસ કામ કર્યું, એક સરગવો કાપવાનું કામ કર્યું, એક ભદ્રકુટુંબ હોય, પરિસ્થિતી વણસી હોય, બહાર કોઈ દિવસ કામ કર્યું ન હોય, વાડામાં સરગવાના બે-ચાર ઝાડના સહારે ચાલવાનું હોય, એને માટે સરગવો સર્વસ્વ હોય. પરંતુ સરગવાને છોડે તો બહાર નિકળીને આગળ વધી શકે, એને માટે તો બિજા એજ સરગવો કાપવો પડે. તેમાં મુલાયમ શસ્ત્ર કામ ન આવે ત્યાં તો કુવાડોજ વાપરવો પડે. થોડો ઝાટકો સરગવાથી ઘર ચલાવતા હોય એને લાગે. પરંતુ પછી ખ્યાલ આવે કે આપણી અંદર પણ અજોડ શક્તિ છે. ખાલી સરગવાથી આગળ વધતા નહોતા.

ઝટકો એ મધ્યબિન્દુ છે. એનાંથી આગળ પણ વધાય અને પિણમાં પણ પડી જવાય. પોતે એ સમયે કેવો સ્થિર રહી શકે તેમ છે એના પર આધાર છે.

સરગવો અહિંયા પોપટીયા જ્ઞાન સબંધી કહેવામાં આવ્યો છે અને ભદ્રકુટુંબ એટલે એ જ્ઞાનમાં લપેટાયેલા માનવી. બસ ખાલી પડદો ચિરવાની વાત હતી. સમજાય તો ફળ કે કોઈ ખાદ્ય પદાર્થના નામથી પરિચિત થઈ ગયા, પણ ચાલ્યા ન હોય ત્યાં સુધિ તેના સ્વાદની ખબર ન પડે. કોઈ પણ રસ્તાની મંઝિલ સુધિની જાણકારી મેળવી લિધી, પણ ચાલ્યા નથી ત્યાં સુધિ મંઝિલ માત્ર સપનુંજ રહેવાનું.

તા.૩-૭-૨૦૧૦

જે થઈ રહ્યું છે એ જોવાય જવાય તો બાકી કાંઈ જોવાનું રહેતું નથી. મેં પહેલા વિચાર કર્યો હતો કે માનવી પાંચ દાયકા વટાવી ગયા પછી કેમ વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

કથા-કીર્તન કે મંદિરમાં વધારે જવા લાગે છે. ત્યારે તો થતું કે ઘરનાં કામ વહેવારમાંથી નિવૃત્ત થયો હોય એટલે જતો હશે. પરંતુ હકીકત કાંઈક બિજુજ નજરે પડે છે. તેને ખ્યાલ આવવા લાગે છે કે હવે મૃત્યુ નજીક આવ્યું છે, એનો ભય આ કામ કરાવતું દેખાય છે.

જેણે ભરપુર માણ્યું હોય એનું વળગણ છૂંટે. જીવન જીવવાની ઝંઝાળમાં ક્યારેય જીવન જીવાયું ન હોય એનું તો વળગણ રહેવાનું. થોડામાં ઘણું કહેવાતું હોય, હાજર રહે તો સમજાય.

પાવરતો પોતાનો હોવો જોઈએ, તો એને એ પાવરની શક્તિનો ખ્યાલ આવે.

અનુભવ માંથી તો પોતાને પસાર થવું પડે, ઉડવું હોય તો અંદરથી પાંખો પ્રગટાવવી પડે. ઉડતા તો ઘણાને જોયા છે, સાંભળ્યા છે, અનુભવ તો પોતે કરે તો વાત બને.

સારૂ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવું હશે તો સંપૂર્ણ પણે વિદ્યાર્થી થવું પડશે.

મૌનમાય અહંકાર તો એનું કામ કરે જ છે. મોટેથી જ્યાં સુધિ કહેવાય જાય છે કે કાલે મારે મૌન હતું ત્યાં પણ અહંકારનો અભિનય(રોલ-પાત્ર) જોવા મળે છે.

જ્યા સુધિ શિખીને, જાણીને, બિજાને સંભળાવીને માર્ક મેળવવાનો મોહ છે ત્યાં સુધિ વિદ્યાર્થીથી વધારે કાંઈ નથી. ખરેખર તો કર્તા તો કોઈ દેખાતો નથી, માત્ર કર્તા ભાવ આવી જાય છે. આ જગતમાં બધું વહી રહ્યું છે, માત્ર આપણે તો ખાલી આપણા અહંકારને પોષવા કહેતા ફરતા હોઈ છીએ કે, મને સમજાય ગયું છે. હું બધું જાણું છું, હું આ બધું કરી શકું છું, આ બધા ખેલ પોતાને નહિ સમજો કે નહિ સમજાય ત્યાં સુધિ ચાલ્યા કરવાના. જ્યારે મૌનમાં સમજાય જાય કે કુલ ખિલી ગયું તો ફોરમ તો ઓટોમેટિક એની સુવાસ ફેલાવવાની.

જ્યાંરે વિચલીત મનને સ્થિર કરીને ચર્ચા કરવી હોય તો પહેલા દસ વખત “ૐ” ના ઉચ્ચાર કરી ને પાંચ થી દસ મિનીટ મૌન રહેવાથી, સ્થિર થઈને સંપૂર્ણ હાજર રહિને, જ્ઞાનગોષ્ઠી કરી શકે તથા અનુભવમાં આગળ વધે.

દસ વખત “ૐ” નો ઉચ્ચાર કરવાથી તથા પાંચ થી દસ મિનીટ મૌન રહેવાથી ભટકતું મન તો સ્થિર થાય છે, સાથો-સાથ જ્યાં બેઠા હોઈએ ત્યાંનું વાતાવરણ પણ વર્તમાનમાં ડોલતું થઈ જાય છે. આમાંથી માનવી જાગી પણ શકે છે અને પુરા હોશમાં જીવવાનું પણ થઈ શકે છે. જીવે ત્યારે સંપૂર્ણ વર્તમાનમાં જીવન જીવતો થઈ જાય છે.

તા.૪-૭-૨૦૧૦

અત્યાર સુધિ આપણે સંસ્કારને વળગીને જીવ્યા હોવા છતાં કુરસતની પણ મળે ત્યારે પોતાને જોવાનું શરૂ કરશું તો ખ્યાલ આવવા લાગશે કે, સંસ્કારોથી જીવતા હોવા છતાં આપણું ખેચાણ પ્રકૃતિ તરફનું જોવા મળશે. પ્રકૃતિ જોશું તો ખ્યાલ આવશે કે જ્યાંરે આપણે સ્વાર્થથીજ જીવતા જોવાશે. ખરેખર તો પ્રકૃતિમાં બધા સ્વ અર્થમાંજ મહાલતા હોય છે. સ્વ અર્થને વ્યવસ્થિત સમજી જવાય તો આપણને પણ સમજાય જાય કે, આપણો જે સ્વાર્થ છે એ કોઈ મોહમાં, લોભમાં કે લાલચમાં એનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. સ્વ અર્થ એટલે પોતાને સ્વનાં રૂપમાં જોઈને અર્થનાં રૂપમાં એને વહેવા દેવું. જ્યાંરે આ ક્રિયા ચાલું થશે, સમજાય જશે પછી પુરા બ્રહ્માંડના એક-એક કણના વહેતા પ્રવાહમાં આપણા સ્વનો અર્થરૂપ પ્રવાહ ભળી જવાનો ને ત્યારે સતત મોરલા ટહુકતા આપણે આપણામાં જોશું.

સત્ય, પ્રેમ, આનંદ અને અસ્તિત્વ આ બધું એકજ સિદ્ધી લિટીમાં જોવા મળે છે. આમાંથી કોઈપણ એકની સાથે હશું તો બાકી આખું જગત આપણામાં મહાલતું જોવા મળવાનું.

જ્યા સુધિ પોતાની શક્તિનો પરિચય નથી હોતો ત્યાં સુધિ બિજાની રાહદોરીમાં રહેવું પડે છે. અટવાવું પણ પડે છે. જે કોઈ આપણી અંદરની શક્તિ જોઈ ગયો છે એ ઉપયોગ કરી લેશે.

જે છે એને ભરપુર માણી લેવું જોઈએ નહિતર એક વખત જતું રહેશે તો ક્યારેય જોવા નહિ મળે, માત્ર યાદી જ રહેવાની.

આપણું શરીર એક મંદીરનું જ કામ કરે છે. એની અંદર રહેતો જે જીવ કે તત્વ, આત્મા કહો કે પરમાત્મા, એનો સંગ કરવો જોઈએ. એની સાથે જેમ બને તેમ વધારે રહેવાય અને જેટલો માણી લેવાય એટલો માણી

લેવો જોઈએ. અવસર મળ્યો છે ઓળખવાનો એને ગુમાવ્યા વગર એમની સાથેની મસ્તિની પળો વિતાવવી જોઈએ.

રાગ અને દ્વેષ, સુખ અને દુઃખ આ બધા એક-બિજાનાં પુરક પણ છે અને વિરોધી પણ છે. આ બધા અંદરથી ઉઠતા ભાવોને હિસાબે આનું નિવારણ આપણે બહાર ગોતતા ફરતા હોઈએ છીએ.

તા.૫-૭-૨૦૧૦

વધારે પડતા દમનથી વિસ્ફોટ થઈ શકે છે અને સમાધાન થી સહજતા આવે, સહજતાનો વિકાસ થાય છે અને સરળ તથા સહજતા આવે, સહજતાથી આપણી અંદરની શક્તિમાં વધારો થાય છે અને ધાર્યું પરિણામ આવે છે.

જ્યાં સુધિ જીવતો છું ત્યાં સુધિ કંઈક ને કંઈક આશાનું આગમન થતું રહેશે. હવે જોવાનું એ છે કે આશા પ્રબળ બને ત્યારે જ ખબર પડે છે. એના મુળ સુધિ કેમ પહોંચવું? એતો માત્ર આશા જ્યારે-જ્યારે ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તે બાજુ નજર જાય તો વાત બને.

દરેક માનવી નશામાંજ જીવતો હોય છે, ભલે નશાના પ્રકારો બદલાતા રહે. પરંતુ હોય તો નશોજ. હું રોજ કાંઈક ને કાંઈક લખતો રહું છું, એ પણ એક નશોજ છે.

તા.૬-૭-૨૦૧૦

બહારની યાત્રા બહું કરી લિધિ હોય, ગંગા, જમના, સરસ્વતીમાં સ્નાન કરી લિધુ હોય, બહારથી ચોખ્ખાઈ કે કલર કરી લિધો હોય અને અંદર એમજ અવાવરૂં પડ્યું હોય તો, હવે અંદર પણ સાફ-સુફી કરવી જોઈએ. આપણી અંદર પણ ગંગા, જમના, સરસ્વતી ત્રણ નદી વહે છે. એમાં પણ ન્હાવું જોઈએ, અંદર નદીઓ કર્મ, જ્ઞાન અને ભક્તિ. આ ત્રણ નદીમાં એકવાર સ્નાન કરી લેવાય તો અંદરનો જે મેલ છે, જે કચરૂં એકદું થાય છે, એ પણ સાફ થાય છે. આપણે જે ઘરમાં રહેવાનું છે એને બહારથી સાફ કરવામાં સમય પસાર કરી દેશું તો રહેવાનું ક્યારે થશે? પહેલી નદી છે કર્મ, એમાં આપણું ઘર છે, એને સાફ-સુફી કરવા માટે કાંઈક કરવું પડે, જે આપણું ઘર છે તે આપણું શરીર છે. એની સાફ-સુફી માટે કર્મયોગની

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 102 ~

જરૂર પડવાની, યોગ-સાધનાં, શ્વાસો-શ્વાસની ક્રિયા વગેરે ક્રિયા કરવાથી શરીર તંદુરસ્ત બને એટલે ઘર સાફ થઈ ગયું. હવે આવે છે જ્ઞાનયોગ અને જ્ઞાનયોગ એટલે વિચારોનો વિકાસ, વિચારોને વિવેક કરીને જોવાનું કે હવે ઘરમાં રહેવું હશે તો કઈ-કઈ વ્યવસ્થા જોઈએ છે. અને કઈ-કઈ વ્યવસ્થામાં ફેરફાર કરવો પડશે. આ બધું જ્ઞાનરૂપી વિવેકથી શક્ય થઈ શકે છે અને છેલ્લે આવે છે. ભક્તિયોગ એટલે સમર્પણ. જેને ઘરમાં પ્રવેશ કરવાનું પણ કહેવાય છે. એક વખત ઘરમાં પ્રવેશ થાય એટલે ઉત્પાત બંધ થાય અને નિરાંતે રહેવાનું મળે. આ થઈ અંદર વહેતી નદીઓમાં સ્નાન કરવાનું રહસ્ય.

સંસારમાં જીવતા-જીવતા પોતાને ઓળખવાનું છે. એ કાંઈ કઠણ નથી, કઠણ તો આપણે કરી દિધું છે. આપણે એમ સમજી ગયા છીએ કે સમજાવી દિધું છે કે શેરડી અને રોટલી સાથે ન ખાઈ શકાય, આ વાત ખરી છે અને ખોટી પણ છે. પહેલા શેરડી મનભરીને ખાઈ લિધા પછી રોટલી ખાઈ શકાય છે. એવું જ સંસારમાં કુરસતની પળોમાં ગામ-ગપાટા કરવાને બદલે પોતાને ઓળખવાનો સમય કાઢી શકાય તેમ છે.

યોગ કે સાધનામાંથી કાંઈ મેળવવાનું છે એવું નથી, યોગ સાધના કે ધ્યાન માત્ર જે કામ કરે છે. એ આપણે જ્યાં પહોંચવું છે એમા આવતા અવરોધોને દૂર કરવા માટેના સાધનો છે. એક વખત બાબુભાઈ (ચિંતક) કહેતા હતા કે ઘરતીની અંદર પાણી તો છે, માત્ર પાણી સુધિના પત્થરો હટાવવાના છે. એમ આપણી અંદર તત્વ તો છે, આત્મા કે પરમાત્મા છે, પરંતુ ત્યાં સુધિમાં આવતા પત્થરો હટાવવા માટે ધ્યાન જરૂરી છે.

પથારી સરસ બનાવો, કાંઈ વાંધો નહિ પરંતુ સુવાનો સમય પણ રહેવો જોઈએ.

ઘર સરસ બનાવો, ચોખ્ખું રાખવાનો આગ્રહ રાખો પરંતુ ઘરમાં રહેવાનો સમય રહેવો જોઈએ.

ઘન કમાવો, ચશ કમાવો, માલ-મિલ્કત વસાવો પણ તેનો ઉપયોગ કરવાનો સમય પણ કાઢવો જોઈએ.

આખા જગતને ઓળખતા થાવ, આજુબાજુમાં બધાને ઓળખો, કાંઈ

વાંધો નહિ પરંતુ ક્યારેક પોતાને-પોતાની ઓળખાણ કરવાનો પણ સમય કાઢવો જોઈએ.

સળગે છે અંદર, એને ઠારવાની કોશિષ બહાર થાય અને ડોલ ભરીને ઘોડી જવાય છે. આ બધું તો અંદર ઉતરાય તો ખ્યાલ આવે.

તા.૭-૭-૨૦૧૦

પરિવર્તિત જગત સમજમાં આવતું જાય અને ક્ષણ-ક્ષણમાં જીવાતું જવાય ત્યારે આનંદ પણ આવે અને જે સંસ્કારોમાં જીવ્યા હોઈએ, આપણી જે ઘરેડ હોય એમાં ઘક્કો પણ લાગે છે. કારણ કે આજે મને સમજાયું હોય એ કાલે કાંઈક જુદું લાગતું હોય, ત્યારે આપણો “હું” આડે ન આવે તોજ આજ સમજાશે. નહિતર આપણો અહંકાર જીતશે અને કહેશે કે કાલે કીધું હતું એ બરોબર છે અને એમ જ હોવું જોઈએ. માટે જાગૃતિની ખાસ જરૂર છે. જ્યાંરે જે સમયે જે થઈ રહ્યું છે એ બરોબર જોવાશે તો ક્યાંયથી મુઝવણ નહિ રહે.

એક બારણું ઉંચું છે એમાંથી પસાર થવા ટકાર ચાલો, કાંઈ વાંધો નહિ પરંતુ જ્યાં બારણું નીચું છે ત્યાં નહિ નમો તો ભટકાઈ જવાશે. માટે પરિસ્થિતીને સમજવી એજ વર્તમાન છે.

જગતની ઝંઝાળમાં એવા તો અટવાયા છીએ કે ખ્યાલમાં એવું આવે છે કે, આપણે મોટા થતા જઈએ છીએ અને અનુભવ વધતો જાય છે. પરંતુ હકીકતમાં તો આપણી જે આવરદા છે એ ઓછી થતી જાય છે, ને ભારણ વધતું જાય છે.

જે આપણાથી પકડાય ગયું છે, જેની એક દિવસ જરૂર હતી તો ભલે પકડયું પરંતુ જ્યારે ખબર પડી જાય કે જરૂર નથી ત્યારે ખરી જવું જોઈએ. કોઈ એક્સિડન્ટમાં આપણો પગ તુટી ગયો, પ્લાસ્ટર આવ્યું ને ચાલવા માટે થઈ ઘોડીની જરૂર પડી પછી પ્લાસ્ટર છૂટી ગયું, ચાલતા થઈ ગયા પછી ઘોડી શું કામની ? આંખે અંધાપો હોય ત્યાં સુધિ લાકડી રાખીને ઠબકારતા ચાલવું પડે પરંતુ કોઈ ડોક્ટર મળી ગયા, આંખ બદલી નાંખી, દેખાવા મંડયું પછી લાકડી શું કામ રાખે છે? એ ખબર પડતી નથી કે એક વખત જાગી ગયા પછી ફાંફા મારવા પડતા નથી.

ત્યાંગવામાં તો હિસાબ રાખવો પડે છે કે શું શું ત્યાંગ્યું અને શું શું બાકી રહ્યું છે. જ્યારે સ્વિકારમાં તો પુરૂ જગત પોતાનું થઈ જાય છે અને એનું કાંઈ બચતું નથી, માત્ર આનંદ જ રહે છે.

તા.૮-૭-૨૦૧૦

સારૂ શું અને ખરાબ શું? આપણે માટે શુભ અને અશુભ શું? આપણે પોતે પણ આપણી અંદર ખ્યાલ કરીએ તો ખબર પડી જાય કે કોઈ કાર્ય કરતી વખતે આપણી અંદર થનગનાટ વરતાય અને રોમે-રોમ પ્રફૂલિત થઈ જાય એથી શુભ કાર્ય કોઈ હોઈ ન શકે. હવે જોવાનું એ છે કે એક કાર્ય એકને આનંદ આપે અને બિજાને તકલિફ પણ થાય. શબ્દોનું પણ એવુંજ છે, એકજ શબ્દથી બધાનામાં અલગ-અલગ પ્રતિક્રિયા જોવા મળે છે. કેવા શબ્દોથી કે કાર્યથી આપણી અંદરની ઉર્જાઓમાં થનગનાટ વરતાય, મસ્તિમાં લહેરાય જવાય, કામ કરતા-કરતા ઝુમવાનું મન થાય અને બધું કાર્ય તથા વહેવાર વ્યવસ્થિત ચાલ્યા કરે અને વળગણમાં ઘટાડો થાય. આ બધું આપણે આપણને જોઈને કરશું તો વાત બનશે.

ઉપર-ઉપર જોઈ લેવાથી અંદાજ ના બાંધી શકાય, એને જાણવું હોય તો તળીયા સુધિ પહોંચવું પડે. દાખલા તરીકે સાગરમાં કેવા પહાડો જેવા મોજા ઉછળતા દેખાય ત્યાંરે આપણને લાગે કે સાગરતો કુદા-કુદ કરે છે. જેમ બહારથી માનવી વહેવારમાં બધા પાત્રો ભજવતો હોવા છતાં અંદર તો એની સ્થિરતાનો અનુભવ તો, અનુભવ કર્યો હોય તો સમજાય. બહારથી ઘુઘવતો સાગર અંદર કેટલો ધિર અને શાંત છે એતો મરજીવાને ખબર હોય અને એજ સાગરની ગહેરાય માણી શકે.

કોઈ પણ કાર્ય કરૂ કે ન કરૂ, એમ થાય ત્યાં સુધિ અવટવમાં રહેવાશે માટે થઈ જાય એને થવા દેવું જોઈએ.

અંદરજ શાંતિનો મહાસાગર લહેરાતો હોય તો એને માટે સરકસમાં હોય કે હિમાલયમાં હોય, શું ફેર પડે?

અનુભવ કે અનુભુતિ જે થાય છે, એ પણ થોડી ક્ષણોમાં ભુતકાળ થઈ જાય છે અને આશા છે એ તો ભવિષ્યની યોજનાનો ભાગ છે. માત્ર વર્તમાન જીવવા જેવું છે. કારણ કે આપણે એમ સમજીએ છીએ કે મને દસ

વિશ કે હજારો માનવી ઓળખે. આ ભાવ કિર્તી તરફ ખેંચે છે. પરંતુ જ્યાં સુધિ પોતે પોતાને નહિ ઓળખે ત્યાં સુધિ બિજા ઓળખશે એતો ઉપર-ઉપરથીજ રહેવાનું. અંદર ધ્યાન નહિ અપાય તો ગંદકી ઉભી થવાનો ભય રહેવાનો.

આપણામાં જ્ઞાન પ્રગટે એટલે આપણે જ્યાં જવું છે, મેળવવું છે તેના રસ્તા સમજાય. એકવાર રસ્તા સમજાય પછી ચાલવાનું શરૂ થાય. હવે જવું ક્યાં એનો બોધ રહેવો જરૂરી, અંતર જગતમાં જવું છે તો ધ્યાન સ્થિર થવા માટે જરૂરી છે. કારણ કે રસ્તો અજાણ્યો અને અવાવરો છે. ઘણા ટાઈમથી ત્યાં ચલાયુ નથી એટલે સ્થિર થવું જરૂરી છે. જેથી ભટકાય ન જવાય. જ્ઞાન છે તે રસ્તા સુધિ જ કામ આવે પછી તો તડપ, વિશ્વાસ અને સમર્પણ હશે તોજ આત્માનું પરમાત્મા સાથે મિલન સંભવ છે. આત્મા, પરમાત્મા કે અસ્તિત્વ બધુંજ આપણી અંદર છે. માત્ર આવરણ હટે તો પ્રકાશ રેલાય.

જ્ઞાનમાં તો વધ-ઘટ થયા કરે, આજે સમજયા હોઈએ તેમાં કાલે ફેરફાર થઈ શકે છે. માત્ર પ્રેમજ એક એવો છે, તે હજારો વર્ષ પહેલાનો હોય કે અત્યારે પ્રગટ થયો હોય, એ તો એક ધારોજ હોય છે.

તા.૯-૭-૨૦૧૦

અત્યારે વરસાદની મૌસમ છે. વાદળાઓ એક પછી એક પસાર થઈ રહયા છે. આમાંથી એક વાદળ ઘટાટોપ, કાળુ-ડીબાંગ જેવું પાણીથી લથ-બથ પસાર થાય છે. વાતાવરણનો સંગ થતા વરસી પડે, આ જોવ છું ત્યાંરે જાણે હું એક વાદળ ન હોવ? વાતાવરણ મળ્યું હોય ને મારી અંદરની જે અનુંભુતિ થઈ છે તેણે અનુંભવ્યું છે ને જગત આખુ સુંદર લાગે છે. આનંદ-આનંદ વરતાવા લાગે છે. જાણે અંદરથી વાદળી વરસી રહી હોય એવું અનુંભવાય છે. ખુણે-ખુણે હકીકત નથી લખાતી. બસ મજા આવે છે. એટલું જ બરોબર છે.

જ્યાં સુધિ રગો-રગમાં પાષાણ યુગ ઘવાયા કરે છે ત્યાં સુધિ પરિવર્તનશીલ જગત કેમ સમજાય? જ્યાં કુંભારના ચાકડાની જરૂર હતી ત્યાં હવે મશીનો આવી ગયા છે. છતાં પણ આપણા રીત-રિવાજોમાં એને છોડી શકાતા નથી. ત્યાં વળી પરિવર્તન કેમ સમજાય, ખાલી વાતો કરતા

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 106 ~

થયા છીએ, જીવવાનું તો હજી દૂર દેખાય છે.

જે કાંઈ કહેવાય જાય છે કે લખાય જાય છે એ મારા વિચારોને મારામાં મે અનુભવતા જોયું હોય એવું લખાય જાય છે. બાકી જે કોઈ સમજે એતો એના વિચારોને જોઈને જ સમજી શકે.

પોતાનું ગણીત તો પોતાની રીતથી જ સમજી શકાય.

અનુભવમાં નથી આવ્યું એ બધું ખોટું છે એવું નથી, એ પણ ખરું હોય પરંતુ જ્યાં સુધિ આપણા અનુભવમાં નથી ત્યાં સુધિ તો સંશોધન ચાલું રાખવું જોઈએ. જ્યાં જોવાય ગયું છે, જાણી લિધું છે, હકીકતથી વાકેફ થઈ ગયા છીએ ત્યાં તો શરણાગતિ છે. સ્વિકાર છે. આપણે ચાલ્યા હોઈએ ત્યાં ના કેમ પાડી શકાય? ત્યાં માત્ર જે કાંઈ નુકશાન છે એ અહંકારને જ છે.

કાંઈ જોયું નથી, જાણ્યું નથી, ખાલી વાતો સાંભળીને પુરવાર કરવા મથવું એટલે અહંકારને પોષવાનું થાય. બાકી જે હોય એ સમજાય જાય તો એમાં બિચારો અહંકાર પણ શું કરી શકે?

સંસારમાં જીવતા-જીવતા યોગ કે ધ્યાન માર્ગમાં આપણો પ્રવેશ થાય અને ચાલવા લાગી જઈએ. રસ્તાનાં અનુભવનું થોડું ઘણું વર્ણન થઈ જાય તો વાંધો નહીં. પરંતુ એ પ્રમાણે આચરણ પણ થવું જરૂરી છે. બોલાય એ પ્રમાણે જીવાય નહિ તો ત્યાંના ત્યાંજ રહેવાશે.

પરિસ્થિતી, સમય કે સંજોગ આ બધું વર્તમાનમાંથી જ સમજાય અને એનો હલ પણ મળી શકે. જ્યારે પૂર્ણપણે વર્તમાનમાં ધ્યાન કરવા બેસીએ તો પછી એ સમયે કોઈ વિચાર, ભાવ કે વૃત્તિઓ આપણને પરેશાન ન કરી શકે. કારણ કે વિચાર કે વૃત્તિઓ જે છે એ બુદ્ધિનો વિષય છે. ત્યારે ધ્યાનમાં એનું કોઈ સ્થાન રહેતું નથી. આ બધું સમજમાં આવતું થાય પછી વહેવાર સરળતાથી ચાલે અને ધ્યાન પણ થઈ શકે.

આપણે ત્યાં એક કહેવત પ્રચલિત છે કે “મનુષ્ય યત્ન ઈશ્વર કૃપા” આપણે જોયું છે કે આપણે એક દાણો વાવીએ તેમાંથી અનેક થાય છે. સાથે

એક બીજી પણ એક કહેવત છે કે “જેવું વાવશો એવું લણશો.” હવે ખ્યાલ માત્ર એટલોજ રાખવાનો છે કે શું વાવવું, ક્યાં વાવવું અને કેવી રીતે વાવવું. આ બધાનો ખ્યાલ તો પોતાને સમજે તો થાય અને પોતાને સમજવા માટે તો ધ્યાનથી જ નજીક અવાય તોજ તેને સમજાય તેમ છે.

તા: ૧૦-૭-૨૦૧૦

આંખની પણ મર્યાદા હોય છે, જોવાનું લંબાણ પુર્વક હોય તોય જેટલે સુધિ નજર પહોંચે ત્યાંતો ધરતી અને આકાશ એક થતાં દેખાય જાય છે. એવીજ રીતે શબ્દોની પણ મર્યાદા હોય છે. ધારો કે આપણે જંગલમાં ફરવા ગયા, ત્યાં નાના-મોટા પહાડ, નાની-મોટી કોતરો, ઘટાટોપ ઝાડી, અંદર ખળ-ખળ વહેતા ઝરણા. આ બધું લખવું કે કહેવું એમાં મર્યાદા આવી જાય છે. જે જોવાયું હોય ત્યાંરે જે અનુભુતિ થઈ હોય, જે થનગનાટ અનુભવ્યો હોય, એ ભલા શબ્દોથી કેવી રીતે વર્ણવી શકાય? સાગરની લહેરો ઉઠે છે, એમ લખાય પરંતુ એ લહેરો જોવામાં જે આનંદ મળ્યો હોય એનું વર્ણન કેવી રીતે કરી શકાય? મારે કહેવાનું એટલું જ છે કે અંતર જગતમાં ઉતરવાથી એવી કેટલિક વાતો થઈ શકે? એતો જે ઉતરે તેજ અનુભવી શકે.

આપણો સહવાસ વિંછીની સાથે છે અને એની જીવનશૈલીની આપણને ખબર પડી જાય ત્યાંર પછી પણ આપણામાં એના પ્રત્યે ઉદ્વેગ રહે તો નુંકશાન આપણને છે વિંછી ને નહિ.

જાગી ગયા પછી કે અંતર જગતની યાત્રા કરવાની હોય ત્યાંરે આપણે એમ ન સમજવું કે પ્રકાશ હજી દેખાણો નથી. પ્રકાશ તો એ છે જે આપણા એકે-એક શબ્દોમાં જીવનમાં ઝળહળતો થઈ જાય છે અને અજ્ઞાનરૂપી અંધારૂ દૂર થાય છે.

પવન અને પરિવર્તન જ્યાંરે કામ કરે છે એ જોવાય તો વાદળી ગમે તેટલી દૂર હોય તોય આવીને વરસી જાય છે. પવન અને પરિવર્તન રણમાં જોવો તો પણ ખ્યાલ આવે કે, જે બધું જોરદાર વહેવા લાગે ત્યાં ઢગલો પણ

થઈ જાય અને સપાટ પણ થઈ જાય. આ બધું સ્થિર થઈને જોવાય તો જે છે એને સ્વિકારવાનું મન ઓટોમેટિક થઈ જાય.

હંડી ગરમીનો અહેસાસ તો કેવા વાતાવરણ માંથી પસાર થઈને આવ્યા હોય એનાં ઉપર આધાર રાખે છે.

જે કાંઈ જોઈએ છે, જેની તડપ છે, એને મેળવવા બહાર દોટ મૂકતા પહેલા આપણી અંદર આપણા હૃદયમાં પ્રગટતાનો વિસ્તારનો વધારો થવો, પછી જે કાંઈ જોઈએ છે એ આજુ-બાજુમાં લહેરાતું જોવા મળશે.

લગભગ માણસો કહેતા હોય છે કે “રામ રાખે તેમ રહીએ”, “દાર્યુ ઘણીનું થાય” આવા શબ્દો નિકળે છે એની સાથો-સાથ અસંતોષ પણ દેખાતો જોવા મળે છે. ખરેખર રામ રાખે તેમ રહેવાનું હોય તો ત્યાતો સમર્પણ હોય અને પુરતો સંતોષ હોય. પરંતુ લગભગ તો દ્રાક્ષ સુધિ પહોંચાય નહિ, કુદકા બહુજ મારી લિધા હોય પછી કહેવાય જાય કે આ દ્રાક્ષ ખાટી છે. ન ખવાય એવીજ રીતે થાકી-હારીને ન ફાવે એટલે કહે કે “અમે તો રામ રાખે તેમ રહીએ.” ખરેખર સમર્પણ હોય ત્યાં લાચારી કેમ રહી શકે?

તા.૧૧-૭-૨૦૧૦

પહેલાની વાતો બહુજ સાંભળી છે, હજી પણ સાંભળવા મળે છે કે અગાઉનો જમાનો બહુજ સારો હતો. પરંતુ ઇતિહાસ સાંભળતા હતા કે વાંચતા હજી કોઈ બાજુએથી અત્યારે જે માનવી જીવી રહ્યો છે, એવું જીવન જીવ્યા હોય એવું સાંભળવામાં કે વાંચવામાં આવ્યું નથી. દૂરની વાતો તો ક્યાં કરવી, મારી જ વાત કરૂં, મારા જન્મથી લઈને ૬૫ વર્ષ સુધિનો એક-એક દિવસ ચડિયાતો જ આવતો ગયો છે. ગઈ કાલ કરતા આજ એટલી તો સુંદર આવે છે કે, એ મસ્તીની વાતજ કેમ કરવી?

શરીર ભલે એના સમય પ્રમાણે પાકતું જાય પણ અંદરથી ભરપુર સંતોષ વરતાતો જાય છે. મારૂ જીવન જ્યાંરે હું જોવ છું ત્યારે આખું જગત પહેલા કરતા અધિક સુંદર તથા સુખી દેખાય છે. કોઈના અંગ ઉપર ફાટેલું

કપડુ જોવા મળતું નથી, કોઈ ભુખ્યુ રહેતું નથી. બાકી તો જેને અંદરથી જ અસંતોષની જવાબા ભડકતી હોય એને તો કિનખાબના કપડા હોય અને રાજમહેલો હોય તોય લડાઈ કરીને મેળવવા પહેલા પણ મથતા હતા અને આજે પણ એવા લોકોને એટલું જ ખુટે છે.

વધારે મેળવવાની અબજખા હોય તો આપતા શિખો, થોડુ નમતા શિખો, આખું જગત નમવા માટે લાઈનમાં ઉભુ છે. પોતાને જગતને અર્પણ કરી જુઓ, આખું જગત આપણું જ હશે. મે આખ્યું છે નો ભાવ હશે તો મળવા કરતા અટવાવાનું વધારે રહે છે.

આપણે જે કાંઈ પ્રવૃત્તિ કરી રહ્યા છીએ એને બરોબર જુઓ તો પ્રવૃત્તિ કરવા માટે કોણ તૈયાર કરે છે એ ખ્યાલ આવે, આ પ્રવૃત્તિ કરાવવા પાછળ આપણી વૃત્તિઓનો હાથ હોય છે. પરંતુ પ્રવૃત્તિ દેખાય એ બહારથી થતી હોવાથી વૃત્તિ નથી દેખાતી. કારણ કે એ આપણી અંદર ઉડે-ઉડે હોય છે. એનો આપણને ખ્યાલ રહેતો નથી, એટલે બેહોંશીમાં આપણે પ્રવૃત્તિ કરતા હોઈએ છીએ. જેને વૃત્તિઓનું ભાન થઈ જાય છે એ પ્રવૃત્તિ તો કરે જ છે, પણ હોંશપૂર્વક કરતા હોય છે. હોંશપૂર્વક અને બેહોંશીમાં બહું ફરક નથી, માત્ર એક આછો પડદો હોય છે. હોંશપૂર્વક કાર્યમાં પરિણામની પહેલેથી જ ખબર હોય છે અને બેહોંશીમાં જે આવે તે પાછળથી ખબર પડે છે.

પહેલા તો આપણામાંથી નકારાત્મકતાનાં જે ભાવ છે એને ફેરવી-ફેરવીને જુવો અને આપણે જ નક્કી કરો કે જગતનો એવો કયો માનવ છે કે એનાં કરતા આપણી અંદર કાંઈ ઓછું છે. એટલે જે-જે શક્તિ આપણામાં છે એનો ખ્યાલ આવશે, ત્યારે જ આપણે એ શક્તિ બહાર કાઢવા, એની માથે જે આવરણરૂપી કચરો પડ્યો છે તે હટાવવાનું શરૂ કરીશું, પોતાની ખામી દૂર નહિ થાય ત્યાં સુધિ જગત ખામીવાળું દેખાશે. જગત સુંદર અને સ્વર્ગ જેવું લાગવા માંડે એટલે આપણે કેવા છીએ એ આપણને ખબર પડી જાય.

જ્યાંરે વૃત્તિથી નિવૃત્તિ લેવાય પછી પણ પ્રવૃત્તિ તો થયા કરે, એકવાર વૃત્તિથી નિવૃત્તિ મળે પછી તો પુરા બ્રહ્માંડની અંદર અસ્તિત્વ ફેલાયેલું છે અને કામ પણ કરી રહ્યું છે. એની અંદર આપણું મિલન થઈ જાય અને

ઓતપ્રોત થઈને જીવવા લાગે પછી તો જે કાંઈ છે, જે મળ્યું છે, એમાંથી સંતોષનો ઓડકાર આવી જાય, ત્યાર પછી તો જોવાનું શું બાકી રહે? આનંદનો સાગર જ લહેરાતો હોય છે.

જ્યાં સુધિ ન સમજાય ત્યાં સુધિ અધરૂ, કઠીન કે ખતરનાક લાગે, ક્યારેક કોઈનામાં નવિનતા જોવાય જાય ત્યારે ચમત્કાર લાગે. ખરેખર તો આખો જાદૂનો ખજાનો તો આપણે પોતેજ છીએ, માત્ર ખોલીને કાઢતા આવડે તો કશું અશક્ય નથી.

આપણે ત્યાં એક કહેવત છે કે, “જેને ઘરે ખિલો દૂઝતો હોય તેને ભેંસ બાંધવી ન પડે,” એને જે સમજયા, એ પ્રમાણેનું સમજવાનું કે આપણી અંદરથી પ્રેમની ધારા વહેવા લાગે તો ઘણાબધા ઉત્પાત ઓછા થઈ જાય.

જે કોઈ વર્તમાનમાં સુખ નથી માણી શકતા એનું કારણ એ એમ સમજે છે કે, હું પહેલા બહુ સરસ જીવ્યો છું, પહેલા મારે આમ હતું અને તેમ હતું. બિજો એમ સમજે છે કે અત્યારે ભલેને દુઃખ હોય પણ થોડા ટાઈમ પછી મારો પણ જમાનો આવવાનો છે. આ માથાકુટમાં વર્તમાન જતું રહે છે, માટે જે જીવાય છે તેને મનભરીને જીવી લેવું જોઈએ.

તા.૧૨-૧૦-૨૦૧૦

જગતમાં કોઈ માનવી ખરાબ નથી પરંતુ શું કરે અત્યાર સુધિ જે ઘરેડથી જીવ્યો હોય, એનો “હું” એની સાથે તો હોય. જેનું આપણે અત્યાર સુધિનું જીવન જોશું તો ખ્યાલ આવશે કે આપણે માત્ર આપણા કુંડાળામાં જીવ્યા હોઈએ, એટલે આપણી સમજ મર્યાદિત હોય છે. એક વખત કુંડાળાની બહાર નિકળો, આપણા જેવા લાખો માણસો જોવા મળશે અને દરેકનો સ્વભાવ અલગ-અલગ હશે. ત્યારે આપણે પણ આપણી અંદરથી વિશાળતા વધારવી પડશે કારણ કે ભલે એક જેવા લાગતા માનવી એકસરખા તો નથી. કેટ-કેટલાની સાથે સરખામણી કરતા ફરશો? હવે તો એકજ રસ્તો બાકી બચે છે. બહાર નિકળ્યા છીએ તો જે આ આપણી મર્યાદિત સમજ છે એના બંધન તોડવા પડશે. અસિમમાં ઉતરવું પડશે. એ ક્યારે શક્ય છે? આપણી અંદર આપણી શક્તિ જે ગુંગળાઈને કુંડાળામાં કોકડુ થઈને પડી છે એને વિસ્તારવાનો અવસર આપવો પડશે, તો જ

સરહદ પાર કરાવે અને સિમિત માંથી અસિમ ના મહાસાગરમાં મહાલવાનું મળશે.

તા.૧૩-૭-૨૦૧૦

જ્યાં સર્જન છે ત્યાંજ વિસર્જન છે, સર્જન સમજમાં આવે છે વિસર્જન રોજ થતું રહે છે. એની ગતિની સમજ નથી એટલે ખ્યાલ થોડો મોડો આવે છે.

આપણે કાંઈ પણ લખવા નોટબુક લિધી અને લખી નાંખી પરંતુ ત્યાંરે જે બૂકમાં કોરાપણું હતું તે નષ્ટ થઈ ગયું. એનો ખ્યાલ આપણને રહેતો નથી. માત્ર એકલું લખ્યું છે એજ ખ્યાલમાં આવે છે. જોવાનું માત્ર એટલુંજ છે કે કોઈને કૃષ્ણા ક્યાંયથી અલગ નથી, જ્યાંથી મિત્રતા થાય ત્યાંથી દુશ્મની પણ થાય.

ખરેખર સમજાય જાય તો અત્યારે જે જીવાય રહ્યું છે એનાં જેવો સુવર્ણયુગ પહેલા ક્યારેય આવ્યો નહિ હોય, અત્યારનો માનવી એટલો બધો વિકાસશિલ છે કે અત્યાર સુધિનાં પુરાણો કે પુસ્તકોમાં આટલો જોવા મળતો નથી.

અત્યારે જે કોઈ જીવી નહિ શકે એ ભલા વર્તમાનને કેવી રીતે માણી શકે?

ઝરણું જ્યાંરે પહાડમાંથી નિકળે ત્યાંરે કેવું નિર્મળ હોય? હસતું, કુદતું આગળ વધતું હોય, જેમ-જેમ આગળ વધતું જાય, એક પછી એક ઝરણા મળતા જાય, મૂળ ઝરણાની સ્વંત્રતા ખોવાતી જાય, વિસ્તાર વધતો જાય, નદીનું રૂપ ધારણ કરી લિધા પછી એક નવો માહોલ ઉભો થાય. એમાં લહેરાતા-લહેરાતા આગળ વધે, સમુદ્રમાં ભળી પછી નદીની પણ સ્વંત્રતા મટી જાય અને કોઈ તરંગ આવે, મોજાનાં રૂપમાં ઉપર ચડે ત્યાંરે પણ જો ભાન આવે તો ભલે. !!! નહિતર પછડાય ને પાછું સાગરમાં ભળી જાય.

તા.૧૪-૭-૨૦૧૦

અધુરો ઘડો છલકાય, પૂર્ણ થયા પછી સ્થિર થઈ જાય છે. એ એક

કહેવત છે કે “જેને પૂર્ણ જ્ઞાન થયા પછી માનવી મૌન થઈ જાય છે” તેમ બહુજ સાંભળ્યું છે પરંતુ જે-જે સમજાય છે, એણે જે કહેલું છે, એજ અત્યારે આપણી જ્ઞાનની મુડીના રૂપમાં જોઈએ છીએ. જે સમજયા એટલા બધાજ મૌન થઈ ગયા હોત તો ગીતાજી, બાઈબલ, કુરાન, ઉપનિષદ, અષ્ટાવક્રગીતા કે વેદ આ બધું આપણી પાસે થોડું જોવા મળત. આ બધા સમજયા છે અને પહોંચેલા પણ દેખાય છે, છતાં પણ કાંઈક બોલ્યા છે, એ અધુરા ઘડાની જેમ છલકાણા નથી પરંતુ પરિતૃપ્ત થયા પછી રિજ્યા. બિજ પડયા હતા તે પાંગર્યા છે. એ અત્યારે આપણે જોઈએ અને એને છાંયડે બેસીને શાંતિનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. ભ્રમનું પરિણામ ભયજ હોય છે કારણ કે ભ્રમનું આ દ્રષ્ય ભલે ઓછું હોય પણ એનું પરિણામનો દુજારો લાંબાસમય સુધિ અનુભવાય છે.

તા.૧૫-૭-૨૦૧૦

આજે મારે ત્યાં જ્યાં પતરા હતા ત્યાં સ્લેબ ભરાતો હતો, ત્યારે મેં જોયું કે એકબિજાના સહકારથી વેર-વિખેર પડેલું કેટલું સુંદર તથા મજબુત બની જાય છે. એકબિજાનો તાલમેલ મળી જાય પછી જોવાનું બાકી રહેતું નથી. લોખંડ, સિમેન્ટ, કપચી, રેતી આંતુ મિલન થાય અને વિવેક-બુદ્ધિથી થાય પછી જે સર્જન થાય એની અદ્ભુતતાનો પાર ન રહે. આપુંજ આપણી અંદર જોશું. જે ઉપરના ચાર પાત્રો છે, એવા અંદરના પણ છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર. આ વિવેક થી ચારે જયાંરે એકબિજા ના સહકારથી એક થાય ત્યાં જે સર્જન થાય છે તેને વર્ણવું અશક્ય થઈ જાય છે.

તા.૧૬-૭-૨૦૧૦

સમાજ દર્પણ છે, જે સમાજમાં આપણે જીવતા હોઈએ એ આપણો અરિસો છે, એવી કહેવત છે. જેણે પણ એ કહેવત કહી હશે કે પ્રચલિત કરી હશે તેણે આ સમાજને ઘણું આપ્યું હશે. આપણે આપણને જોવા હશે તો અરિસાની જરૂર પડવાની. જે કાચનો અરિસો છે તે આપણને આપણા શરીર તથા મોઢાની રૂપરેખા બતાવશે પણ સમાજમાં વસતા માનવરૂપી જે અરિસા છે, તેને તેમા જોશું તો આપણો કેવો ભાવ એને દેખાય છે. આપણામાં ભાવની સામે કેવી અસર થાય છે એ બધું સમાજમાંથી જોવા

મળશે.

હું કાંઈક છું ત્યાં સુધિ કાંઈ નથી. આ બહોળો સમાજ છે એમાં બહુજ વિચારકો, જાણકાર તથા અદ્ભૂત વ્યક્તિઓ છે. માત્ર આપણે તો જે કાંઈ કરતા હોઈએ કે જીવતા હોઈએ એમાં આડો બંધ બાંધ્યા વગર મૂકત પણે જીવો. સમાજને સમાજનું કામ કરવા દેવું જોઈએ.

પ્રેમને કારણે કોઈ માનવી દુઃખી ન થઈ શકે, ઘણાને મોટે વાતું સાંભળી છે કે “પ્રેમમાં દુઃખ છે, પ્રેમમાં ઘોખો પણ થાય છે.” હકીકતમાં જ્યાં નિર્મળ પ્રેમ હોય ત્યાં ઘોખો ન હોય, જેણે-જેણે પ્રેમમાં દુઃખ જોયું છે ત્યાં પ્રેમ ન હોય, ત્યાં માત્ર મતલબ હોય, લાગણી હોય કે સ્વાર્થ હોય. બાકી પ્રેમ તો અસ્તિત્વનું ઝરણું છે.

નદીનું ઉદ્ગમ સ્થાન ગમે ત્યાં હોય પરંતુ એનું અંતિમ સ્થાન તો સાગરજ હોય છે.

કાળુભાઈના શબ્દોમાં “આપણે કામની પાસે નહિ પહોંચી જઈએ ત્યાં સુધિ કામ નહિ સમજાય.” આપણે વાતું જ સાંભળી હોય કે ટ્રેનમાં બેસવા કે ચડવા માટે ઘક્કા-મુક્કી બહુજ થાય છે, સિટ રોકવા માટે અફડા-તફડી પણ થાય, પરંતુ જ્યાંરે ટ્રેન ચાલવા લાગે ત્યાંરે ખ્યાલ આવવા લાગે કે અંદરના સભ્યો આપણી ધારણા મુજબ અક્કડ નથી. બધાને પોત-પોતાની જગ્યા રાખવા બધું કરવું પડતું હોય છે.

બહારના જગતમાં બધાની સાથે વહેવાર રાખવામાં અંદરનો વહેવાર તૂટી જાય એટલે અંતર જગતના બધા પાત્રો પહેલા તો આપણને અજાણ્યા લાગશે અને એકવાર ઘુંસવા પણ દેવા નહિ માંગે. પરંતુ જો થોડી ધિરજ હશે અને થોડીક જગ્યા મળી જાય પછી બધાની સાથે પરિચય કેળવાશે, તો એ બધા પાત્રોને પણ આપણી જુની ઓળખાણ તાજી થશે અને એક પછી એક પાત્રો આપણને આગળ વધવામાં મદદ કરતા થઈ જશે. માત્ર આપણે થોડી ધિરજ તથા સ્થિરતામાં રહેવાનું છે.

તા.૧૭-૭-૨૦૧૦

જે થાય છે તે થવાદો, ભુખ લાગી છે ખાઈ લેવું, જોઈ લેવું, મોહ થાય

છે, લોભ થાય છે, ઈર્ષા આવે છે, ક્રોધ આવે છે, જે આવે છે એને આવવા દેવા, દબાવવાનો પ્રયાસ કરવા કરતા શું કામે આવે છે એનું નિરીક્ષણ કરીને આગળ જ વધવાનું છે. મોહને જોવાથી એનું કારણ મળી શકે, તેમ એક પછી એક જોતા-જોતા એનાં રૂપ બદલાતા આપણે પોતે જોશું. ક્રોધને જોવાથી ઘિરે-ઘિરે રૂપાંતર થઈને ક્રૂરા આવતી જશે, એવી જ રીતે ખરાબી માંથી મધુરતા કે સુંદરતા જોવા મળશે. ત્યાર પછી પણ પ્રયાસ જારી રાખવાનો છે. સંસાર જીવનમાં જીવવાની રીત શિખાય ગઈ હોય તો અંતર જગતમાં ખાલી એ રીતનું પરિવર્તન થઈ જાય. પહેલા તો જે કાંઈ ખબર દેખાય છે એમાં પણ અમુક તત્વ અદ્ભુત હોય છે. એનો ખ્યાલ આવવા લાગે અને એજ તત્વ માંથી જ આપણી અંદર કુલ ખિલવા લાગે.

આંખ અને કાન બહારી જગત તથા અંતર જગત બંનેમાં પુરતો ભાગ ભજવે છે. બહારથી સમજવા, જાણવા માટે આપણે એનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરી રહ્યા છીએ એનાં પર આધાર છે. ઘણા કાનથી જીવતા હોય છે. જે કોઈની પાસેથી અભિપ્રાય સાંભળ્યો હોય એનાં પર તારણ કાઢતા હોય છે અને કોઈ આંખે જોયા પછી તારણ કાઢતા હોય છે. એમાં પણ આપણી અંદર કેવા ભાવ ચાલે છે ત્યારે કેવું સાંભળ્યું છે કે જોયું છે એનાં પર આધાર હોય છે. આ થઈ બહારનાં જગતની વાત હવે જોઈએ અંતર જગતની વાત. ત્યાં પણ કાન તથા આંખ કેવું કામ કરે છે. અંતર જગતમાં ઉતર્યા એટલે સિદ્ધ હોવાપણું આવી જાય અને હોવાપણું આવે એટલે અંતરચક્ષુ કામ કરવા લાગે. પછી જે દેખાય તે ચારે તરફ હોવાપણું જ જોવે અને એનું પરિણામ પણ હોવાપણામાં આવે. એવી જ રીતે જે કાન છે તે પણ હોવાપણાને અનુરૂપ જ સંભળાય. પછી જે આપણા શરીરનું ચાલવું, ડોલવું કે વર્તવું એ બધું હોવાપણામાં જીવતું થઈ જાય છે અને ત્યારની જે સ્થિતિ હોય એનું વર્ણન કરવું અશક્ય છે. એને માટે માણવાનું જ રહે છે.

માણવા માટે હૃદયના પક્ષે રહેવું ખાસ જરૂરી છે, આંખનું જોડાણ હૃદય સાથે હશે તોજ જે કાંઈ જોવાય રહ્યું છે તેની સુંદરતા, કોમળતા વગેરે અનુભવી શકાશે. કોઈપણના અવાજની મધુરતા માણવી હશે તો પણ કાનનું સિદ્ધું જોડાણ હૃદય સાથે હશે તો વાત બનશે.

આ બધું શક્ય થાય એટલા માટે કે હૃદય સાથેના સિદ્ધા સંપર્કથી. બાકી બુદ્ધિ કે મનની સાથે તો તર્ક જ પેદા થાય છે. જ્યાં તર્ક આવે ત્યાં

સિદ્ધે-સિદ્ધું સમજાતું નથી.

સિદ્ધો હૃદય સાથે તાર તો ત્યાંરે જોડાય કે અંદરથી તડપ પેદા થાય. જેને પામવું છે એની ભુખ એવી તો લાગવી જોઈએ કે અસ્તિત્વનું ખેચાણ એમાંથી પેદા થાય. અસ્તિત્વને એક વખત સમજી લેવાય તો ખ્યાલ આવે કે, એની વ્યવસ્થામાં ક્યાંય ઊણપ દેખાય નહિ. બાળક ગર્ભમાંથી બહાર આવે એની પહેલા “માં” ની છાતીમાં દુધ આવી જાય છે, એતો આપણને ખબર હોવા છતાં પણ લક્ષમાં ક્યારેય આપણે લિધુ નથી.

મનના સાનિધ્યમાં રહેવાથી આસ્વાસન ચોક્કસ મળે છે, પરંતુ પરિણામતો હૃદયની વિશાળતાને સમજી જવાય તો શક્ય છે.

આપણે આપણને સમજશું તો ખ્યાલ આવશે કે જ્યાં આપણે એટલે કે આપણું શરીર છે ત્યાં મન ટકતું નથી. એટલા માટે તો કાંઈક ને કાંઈક મેળવવાની ઝંખના થયા કરે છે. બાકી જ્યાં હોઈએ ત્યાં સંપૂર્ણ રહેવાય તો મેળવવાનું શું બાકી રહે?

બધા પ્રયત્નોથી કે ચમત્કારથી એટલે કે મહેનત ફળી જાય અને એક વખત આપણા અંદરના બધા પાત્રોની સાથે વર્તમાનમાં થોડી ક્ષણો પણ રહિ જવાય તો જુવો આનંદનો મહાસાગર મહાલવા મળે છે કે નહિ?

જ્યાં સુધિ કાંઈ મેળવવું છે કે થાવું છે ત્યા સુધિ સંસાર છે, જ્યાંરે કાંઈ મેળવવાનું મન ન થાય, કાંઈ કરી લેવું છે ભલે પછી ધ્યાન પણ કરવું હોય ત્યાં સુધિ હોવાપણામાં નહિ રહેવાય. બાકી કાંઈ બાકી ન રહે પછી તો પુરૂ બ્રહ્માંડ જ આપણું હોય. બધું કરતા હોવા છતા ધ્યાનમાંજ હોય અને સતત જાણે સમાધિમાં જ હોય એવો અનુભવ થયા કરવાનો.

ધ્યાન માટે વધારે ધ્યાન આપવાનું વધારે પડતું મેં ઘણી વખત લખ્યું છે. કારણ મારે માટે તો શરૂઆત જ ધ્યાનથી થઈ છે, અને એનું પરિણામ પણ આવ્યું છે. ધ્યાનથી મારામાં થોડું ઘણું જ્ઞાન આવ્યું છે અને સાથો-સાથ અસ્તિત્વમાં વિશ્વાસ પણ આવવા લાગ્યો છે. વિશ્વાસનો અર્થ ભક્તિ કે ભાવ પણ કહેવાય. એક વખત પહેલા જ્ઞાન આવ્યું, એમાંથી ધ્યાન થાય કે ન થાય અને ભક્તિભાવ આવ્યા પછી પણ ધ્યાન થાય ન થાય પરંતુ ધ્યાન આવ્યા પછી ઉપરની સમજણ તો ચોક્કસ મળવાની છે.

સંન્યાસ લેવો સહેલો છે, ઘરખાર છોડીને સાધુવેશ ધારણ કરીને રહેવું હજી સહેલું છે. પરંતુ સંસારી જીવનમાં રહેતા-રહેતા સંસારથી અલિપ્ત રહેવું કઠીન છે. કઠીન તો છેજ પણ અશક્ય તો નથી. સતત પોતાની સાથે રહેવાથી ટેવ પડી જાય તો આનાં જેવું કાંઈ સહેલું નથી. ઘરમાં રહેવા છતાં ઘર વળગે નહિ તો વાત બને.

એવી કોઈ ઘડી આવી જાય અને પોતાને ઓળખવા માટેની લહેર ઉઠે અને ઝંપલાવી દેવાય તો પાછું ફરવાનું નથી અને વર્તમાન જાણી લેવાનું છે. કારણ કે અત્યારે જ સંભવ છે કાલે કાંઈ નથી.

તા.૧૮-૭-૨૦૧૦

વર્ણન તો એનું કરવું પડે જે વર્તમાનમાં નથી. વિરહ તો તેનો હોય કે એની આપણને ખબર હોય.

ગોતવુંતો એને પડે કે ખોવાયની આપણને ખબર પડી જાય. પરમાત્મા નામનું બિજ આપણી અંદર પડેલું જ છે, માત્ર આપણે તો ઉપરના પડ તોડવાનાં છે.

બુંદ સાગર ક્યાંરે બને કે પોતાને ખોવાઈ જવાની હિંમત હોય તો.

જળનું ટીપુ એમ સમજે કે ટીપુ અકબંધ રહે અને સાગર બની જવાય એ અસંભવ છે છતાં માનવી નામનું ટીપુ પરમાત્મા કે અસ્તિત્વમાં એકરૂપ થવાના પ્રયત્ન કરે છે. છતાં પોતે તો અકબંધ રહેવો જોઈએ એ સંભવ છે? આમાં તો પોતાને મટવું પડે તોજ વાત બને. છતાં હવન, કુલમાળા વગેરે કરે છે, એ પણ સાધનો દ્વારા, કુલ ચડાવે, પોતાને અળગો રાખે, હવનમાં ઘી સળગાવે, શ્રીફળ હોમી દઈએ પણ પોતાને અળગો રાખે, જ્યાં સુધિ પોતે હોમાય ન જાય ત્યાં સુધિ કેટલું સાર્થક બને?

જ્યાં સુધિ સુખ બ્રહ્મ લાગે ત્યાં સુધિ દુઃખ તો રહેવાનું. એક વખત ઘટના ઘટી જાય, પછી પરિસ્થિતી સમજમાં આવી ગયા પછી પણ ભુલવાની ટેવ ન પડે ત્યાં સુધિ દુઃખ રહેવાનું.

દુઃખ જ ગોતવું હોય તો દુઃખ તો દરેકમાં જોવા મળવાનું, ગુલાબના ફુલને જોવાનું થશે તોય ફુલ કરતા કાંટા પહેલા દેખાશે.

એક વખત આપણે ચાલવાનું શરૂ કરી દીધું કે કોઈ કામની શરૂઆત કરી કામ કરવા લાગ્યા. જેમ કળીના રૂપમાં જન્મ થયો પછી તો કુલ ખિલવાનું અને ફોરમ વહેતી થવાની, કહેવું ન પડે કે હું આ કામ કરું છું. કારણ એની વાતું કરતું થઈ જશે.

આપણા ઘરને કે પરિવારને નિરખીને જીવો તો આખો ખેલ સમજમાં આવી જશે. આપણે બધા નાના-મોટા વર્કરોથી લઈ મેનેજર સુધીની પોષ્ટ પ્રમાણે કરતા દેખાશું. ખરેખર માલિક તો જુદો જ હશે. પરંતુ જેમ-જેમ જોતા જશું તો એક માલિકની ઓળખાણ વધતી જાય. આમાં બધા જ તો બધા મેનેજરને અનુસરીને જીવતા હોય છે. જીવવામાં એટલા બધા મશગુલ હોય છે કે માલિકને ઓળખવાનો અવસર મળતો નથી. હકીકતમાં જે-જે પાત્રો ઘરની અંદર રહે છે એ બધાની ઉપર માલિકની નજર સતત રહ્યા કરે છે. માલિકનો વ્યાસ હોય છે. પરંતુ એ બાજુ આપણું લક્ષ્ય ગયું નથી ને એટલે ઓળખાણ થઈ નથી.

આપણે અંતર જગતની યાત્રા કરવી છે, અંદર ઉતરવું છે, ઉતરવા માટે દોરડું પકડવું છે, તો દોરડારૂપી જે કોઈ પુસ્તકમાંથી વાંચતા હોઈએ, અગર તો કોઈની પાસેથી જ્ઞાનરૂપી સાંભળતા હોઈએ ત્યારે સંપૂર્ણ હાજર રહિને જે શબ્દો સંભળાય રહ્યા છે, એનો ભાવ આપણા ભાવ સાથે ભળવા દેવો પડશે. સંપૂર્ણ રેણ(જોડાણ) નહિ થાય ત્યાં સુધિ અલગ રહેવાશે. માટે સંપૂર્ણ સમજ આવે એટલે એ આચરણમાં આવે અને એ પ્રમાણે જીવવાનું શરૂ થાય, પછી જ અંદર ઉતરીને આગળ વધાય.

જ્યાં સુધિ ઢંકાયેલું છે, રહસ્ય હજી અકબંધ છે કે હજી આપણને મળ્યું નથી ત્યાં સુધિ આપણે એને જોવા કે મેળવવા ઝંખના કરતા રહીએ છીએ. જે કુદરતની અણમોલ ભેટ સહેજે મળી ગઈ છે, એ બાજુ નજર તો કરો. રહેવા માટે આશરો, ખાવા માટે ખોરાક, મહાલવા માટે બાળકોથી ભરેલો સંસાર, જેની જીવનમાં હરક્ષણ જરૂર છે તે હવા-પાણી બધું સરળતાથી મળી ગયું છે. એટલે કિંમત સમજાતી નથી. એટલેજ જે છે એ માણી શકાતું નથી અને નથી એની પાછળ રઘવાયા થઈને ભટકતા રહેવાથી શાંતિનો અનુભવ થતો નથી.

અંદરનો નાદ સંભળાય અને પ્રેમનો ઘોઘ વહેવા લાગે છે, આંડબરની બધી પાળો તૂટી જાય પછી અંતરના નાદની સાથે લહેરાવા લાગે, લહેરાતા-લહેરાતા જે શબ્દો વહે તે એક પ્રાર્થનાના રૂપમાં ભક્તિમય એટલે કે અંદર બહારનો પડદો હટી જાય, પછી તો જોવાનું શું? આનંદ હિ આનંદ નો ઘોઘ વહેવા લાગે, આંખુ જગત અવર્ણીય થઈ જાય, બસ જીવવાનું ને જોયા કરવાનું મન થયા કરે.

તા.૨૦-૭-૨૦૧૦

પંખી ભલે બધા એક ડાળ ઉપર બેઠા જોવા મળે ,પણ બોલી તો પોત-પોતની બોલતા હોય છે. પંખી તો પોતા-પોતાની બોલીમાં ગીત ગાતા હોય પરંતુ સાંભળવામાં પણ પોતાની અંદરના ભાવ ના હિસાબે જ માણી શકે. બાકી તો જેવા ભાવ હોય એવુંજ સંભળાય. કોઈને ડખો લાગે, કોઈને એમાંથી સંગીત સંભળાતું હોય છે.

તા.૨૧-૭-૨૦૧૦

જ્યારે સંકટનો સમય હોય અને દુઃખનાં વાદળો ઘેરાયેલા હોય ત્યારે તો થાય જ છે કે આ કાંઈ જીવન છે? આવું કાંઈ જીવન હોય? આ બોધજ માનવીને જગાવી શકે. પરંતુ ત્યારે આપણામાં એટલો તો ઉદ્વેગ ભર્યો હોય છે કે જીવનને સમજી શકાતું નથી. પરંતુ જ્યારે કોઈ સુખદ પળોમાં નિરાંતે બેઠા હોય અને ત્યારે જો વિચાર આવે કે જીવનમાં સુખ અને દુઃખ આવ્યા કરે છે અને જીવન પુરૂ થઈ જાય છે. ત્યારે જો સમજાય કે આ જીવન પુરૂ થઈ રહ્યું છે તો આના સિવાય કોઈ જીવન હશે કે ત્યાં સંપૂર્ણ શાંતિ હોય? અને અંદરથી ઉત્પાત જ હોય ત્યારે બોર થઈ જાય કે જે કાંઈ સુખ અને દુઃખ છે એ આપણે સ્વિકારવા, અગરતો ન સ્વિકારવા, ઉપરોક્ત બાબત પર આધારિત છે. તો જીવનમાં સ્વિકાર ભાવ આવે અને સતત આનંદ અને શાંતિમાં જીવાશે. ત્યારે આપણે જીવતા-જીવતા કોઈક નવા જીવનનો અનુભવ થશે.

ત્યાર પછીનું જે જીવન શરૂ થશે એ સમર્પણનું હશે. એમાં પછી થોડી તકલિફ આપણને લાગશે. કારણ કે અત્યાર સુધિ આપણે પહેલી સિટ પર બેસવા ટેવાયેલા હોવાથી પાછળ હટવું થોડું અઘરૂં લાગશે. પરંતુ જ્યારે પરિણામ આવશે ત્યારે બધાથી આગળ નિકળી જવાશે. કારણ કે ડાળી,

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 119 ~

પાંદડા ખુબ તોડીને ઢગલો કર્યો છે. હવે મૂળ સુધિ પહોંચવાનું છે, ત્યાં કુદકા માર્યા કરવાથી કાંઈ નહિ વળે, ત્યાંતો વાંકુ વળવું પડશે, અહંમ્ ને નમવું પડશે, તોજ મૂળ સુધિ પહોંચાશે અને ત્યારે જ ખબર પડશે કે આ ડાળ અને પાંદડા મુળમાંથી જ આવે છે.

આખા જગતની અજોડ શક્તિ જાણવાની છે, આપણી આજુબાજુની હવામાં તરે છે, માત્ર આપણી શક્તિ એને ઓળખી જાય તો આપણી જે શક્તિ છે અને હવામાં તરતા જે પ્રવાહો છે અને એમાં જે શક્તિનાં મોજા, તરંગોની જે આજુ-બાજુ ઘુમે છે, એની સાથે ભળી જાય તો એક નવી શક્તિ પેદા થાય. પછી તો આપણે પણ આપણી આંખોથી જે અસલ જગત છે, એના દર્શનના આનંદનો અનુંભવ કરીશું.

આપણે બે પાંચ વ્યક્તિ આધ્યાત્મ સ્તરે મળતા હોઈએ ત્યારે એક-બિજામાંથી જ્ઞાનરૂપે એવી પવનની લહેરખી આવતી હોય છે કે વરસો જુની ઘુળ આપણા આત્મ મિલન સુધિનાં રસ્તામાં પડી હોય તે એક-એક લહેરથી સાફ થતી હોય છે. ભલે અગ્નિ દેખાતી ન હોય, રાખ ઉપર ચઢી ગઈ હોય અને કુંક પછી કુંક મારવાથી ઘિરે-ઘિરે અગ્નિ બહાર આવે છે. એવી જ રીતે જો સતત પ્રયત્ન કરવાથી આપણી અંદર જે આત્મા કે પરમાત્મા અગરતો જે અજોડ શક્તિ પડેલી છે, એ ઘિરે-ઘિરે રસ્તો સાફ થતો જશે ને આપણે પછી એ રસ્તે ચાલતા-ચાલતા મંઝિલ સુધિ પહોંચી શકીશું. જે જીવનમાં મુશ્કેલી લાગતી હતી એજ જીવનની અદ્ભુતતાનાં દર્શન આપણે પોતાએ જ કરવાનાં અને આનંદના મહાસાગરમાં સદાય શાંત ચિત્તથી રહેવા મળવાનું.

તા.૨૨-૧૦-૨૦૧૦

ગઈકાલે પતરે(સ્થળ) અમારી મંડળીના સભ્યો, હું તથા અરવિંદભાઈ લાખાણી તથા દાસમામા મનમંદિરવાળા તથા કાળુભાઈ બલ્લર તથા ધીરુભાઈ કેસેટવાળા વગેરે મળ્યા હતા. ત્યારે વિષય હતો સ્વપ્નમાં પણ આપણે કેવા ભાવમાં જીવી રહ્યા છીએ એનો અનુંભવ આપણને કરાવે છે. જો આપણને આવતા સપના જોવાની આદત પાડી દઈશું તો ખબર પડી જશે. જો આપણામાં ક્યાંય પણ ભયવાળા સપના આવશે, આપણામાં જેવી-જેવી વૃત્તિઓ હશે, એવા સપના આપણને આવશે. આંખુ જગત સુંદર અને

સરસ લાગશે તો સપનામાં પણ આપણને ઠીક-ઠાક થઈ ગયા હશું. તો પણ અંદર જે કાંઈ પડેલું છે એ સપના દ્વારા ક્યાંચેક બહાર નિકળતું જોવા મળશે. આ ચર્ચાના અંતમાં એવું તારણ મળ્યું કે આપણે-આપણને ઓળખવા હોય તો અનેક રસ્તા છે, માત્ર શરૂઆત આપણે જ કરવી પડશે.

શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ બાબતમાં ચર્ચા થઈ હતી. શ્રદ્ધા એક એવું ટોનિક છે કે આપણી ઊર્જામાં વધારો કરે છે અને કાર્યમાં વેગ આવે છે.

તા.૨૩-૧૦-૨૦૧૦

સારૂ તો કોને ન ગમે ? પરંતુ સારૂ જોવું હોય તો સારૂ બનવું પડે. હસતો માનવી બધાને ગમે પરંતુ આપણે હસતા શિખી જઈએ તો બને. કહેવાનું એટલું જ છે કે મેળવવું હોય તો આપતા શિખવું. લણવું હોય તો પહેલા વાવવું પડશે.

કહેવાનું એ છે કે આપણે કહેતા હોઈએ છીએ. “સંપૂર્ણ જગત અસ્તિત્વનો એક ભાગ છે. એક આપણી અંદર પરમાત્માનો વાસ છે, આત્મા એજ પરમાત્મા છે” આ બધું ખાલી-ખાલી કહેવાથી કાંઈ વળવાનું નથી. આ બધું જો આપણામાં આપણને દેખાય છે તો આપણે એ પ્રમાણે જીવવું જોઈએ. જો એવું જીવાશે નહિ તો ખાલી ભ્રમમાં પડાશે અને જ્યાં છે એવું જીવાશે નહિ. ત્યાં સુધિ ખાલી વાતું રહેવાની. જો કે વાતું કરવી પડતી નથી. કારણ કે જે જીવન આપણે જીવી રહ્યા છીએ એ તો સમાજની સાથે રહિને જીવવાનું હોવાથી બધા જોઈ લેશે. પ્રકાશ હોય તો અંજવાળુ તો રહેવાનું.

અત્યાર સુધિના પસાર થઈ ગયેલા જીવનનો અભ્યાસ કરશું તો ખબર પડશે કે શરીરનો સાધન તરીકે જ ઉપયોગ કરતા આવ્યા છીએ. છતાં પણ આપણે શરીરને જ “હું” કહેતા હોઈએ છીએ. સાધન છે એવી સમજ ખિલી જાય તો પછી એજ સાધન દ્વારા યોગ અને ધ્યાન પણ કરી શકાય.

યોગ કે ધ્યાનમાં બેઠા પછી દિવ્ય સપનામાં રહેવાનું હોય એને પણ ધ્યાનથી જોવાય જાય. એને જોવું કે એક દ્રષ્ટાંતના રૂપમાં જોઈએ, આપણે ધ્યાન કરી રહ્યા છીએ, એમા પણ આપણે સભાન હોવા જોઈએ નિહતર

તો એવું બને કે આંખો મીચીને શાંત બેસી રહ્યાં હોય અને ભાનમા ન હોઈએ એવું તો દવાખાનામાં બિમાર હોઈએ અને આંખો બંધ કરીને પડી રહ્યા હોઈએ. એ કાંઈ ધ્યાન ન કરેવાય. બિમારીમાં તો પિડા હોય પરંતુ શરીર સારૂ હોય. પુરા હોશમાં બેસી શકાય તો અડધો કલાક બેઠા હોઈએ એમા બે પાંચ મિનીટ પણ જો ધ્યાન થઈ જાય તો બહારની ગળબડ છે એમાં પણ શાંત રહેવાશે.

તા.૨૪-૭-૨૦૧૦

જે જોવાય રહ્યું તે ભલે બહારથી હોય પરંતુ પ્રતિક્રિયા નું મુળ અંદર હોય છે. સુખ અને દુઃખ ભલે લાગતું હોય કે આવે છે, હકીકતમાં એ આપણી અંદરથી ઉદ્ભવતું હોય છે. વિષયો સુખ બહાર ગોતતા હોઈએ, હકીકતમાં તો વિષયો જ બહાર, અંદર-બહારનું કામ કરતા હોય છે.

આપણું જે કાંઈ બંધન લાગે છે એ બહારનું નથી, ભલે આપણે બહાર જીવતા હોઈએ પરંતુ એની કાર્યવાહી અંદરથી થઈ રહી હોય છે. જીવનમાં દેખાતી હાર-જીત પણ અંદરથી થઈ રહેલી દોડને હિસાબે છે. ભલે બહારથી દોડતા હશું પરંતુ અંતે પહોંચવાનું તો અંદરની શાંતિ માટેજ હોય છે. બહાર જે કાંઈ પણ જોઈ રહ્યા હોઈએ એનો અનુભવ તો અંદર થવાનો. પ્રેમમય લાગે એનું કારણ અંદર પ્રેમનો પ્રવાહ ચાલું છે. બહારથી ધન, સોનું કે રૂપ જે કાંઈ દેખાય છે, એ બધું અંદરની લાલચના મોહ ન હોય તો એનું કોઈ મુલ્ય રહેતું નથી.

બહારથી ફેલાયેલો વડલો પણ મુળમાં બિજના હિસાબેજ હોય છે. એવી જ રીતે બાવળનું છે.

માન, પદ કે પ્રતિષ્ઠા આ બધું મળે, એનું કારણ પણ બિજની અંદર ડીઝાઈનનાં હિસાબે જ થતું હોય છે.

ઉપર લખ્યું કે બંધન અને મુક્તિ અંદરનો ખેલ છે. આ ખેલ મનને હિસાબે છે. આપણી અંદર જે ચેતના છે, તત્વ છે, એ તો એક સાગર જેવું છે. સાગર તો શાંત રહી શકે પરંતુ જે એમાંથી ઉઠતી લહેર છે એ મન છે, એટલે તો મનરૂપી લહેરો, મોજા એક પછી એક ઉઠતા આપણે જોયા છે. એ ભાગ્યેજ શાંત રહે છે. એમાં તો એવું છે કે સાગરની અંદર ઉડે સુધિ નહિ

જવાબ ત્યાં સુધિ મોજાનાં તોફાનો નડવાનાં અને પરેશાન કરવાનાં. આપું જ આપણા ચિત્ત તથા મનનું છે. જ્યારે ચેતનાની તરફ નજર કરશું તો બસ, મનરૂપી મોજાનાં તરંગો એટલે કે એમાંથી ઉઠતા વિચારોજ જોવા મળશે. જેમ સાગરમાં અંદર સુધિ પહોંચવા સાહસ કરવું પડે તો જ લહેર આગળ વધીને શાંત સાગરમાં જઈ શકે. એવી રીતે સ્થિર થઈને મનથી આગળ વધવું હશે તો ધ્યાન નો આશરો લઈને આગળ વધવું પડશે તોજ ચેતના સુધિ પહોંચી શકાશે.

જ્યાં સુધિ બહારથી મેળવવાની દોડ છે, ત્યાં સુધિ આપણી અંદર પડેલું છે એને કેમ સમજશું ? ખ્યાલ તો કરો અત્યાર સુધિમાં મહામાનવ થઈ ગયા એ પણ આપણા જેવા માનવી જ હતા. પોતાની અંદરથી પડેલા બિજમાંથી ક્યાર નો કૃષ્ણ બનીને ઉભો છે. માત્ર આપણે તો એને બહાર કાઢવા આપણી અંદર અજ્ઞાનરૂપી પડ ચઢી ગયા છે, એને હટાવવાનું કામ કરવાનું છે. આ બધા માટે ધ્યાન જરૂરી છે.

જ્યાં સુધિ આપણામાં હતાશા ઘર કરી ગઈ હશે, ત્યાં સુધિ શક્ય નથી. બિજાને મળ્યું છે કે એને ખબર પડી ગઈ છે. આપણે તો સામાન્ય છીએ એટલે તો ભુલ થાય છે. એકે-એક માનવી પૂર્ણ છે, માત્ર ખ્યાલમાં આવવાનું બાકી છે.

જ્યાં સુધિ સંગ્રહવાનો મોહ હશે ત્યાં સુધિ ધ્યાનમાં રહેવું અને અંતર જગતની યાત્રામાં અડચણ થશે. સંગ્રહવાનું ધન હોય કે જ્ઞાન હોય, એનો ઉપયોગ થાય તો કોઈ અડચણ નથી. બાકી સંગ્રહથી નુકશાની થવાની સંભાવના હોય છે.

માનવ ને માનવ સાથે રહેવું હશે તો માનવ બનીને જ રહેવું પડશે. નહિતર ભળી નહિ શકાય.

તા.૨૫-૭-૨૦૧૦

આપણે અત્યાર સુધિ જે કાંઈ જોયું છે એ કોઈને-કોઈ આકારના રૂપમાં જોયું છે. એના મુળરૂપ સુધિ જવાનો ક્યારેય પ્રયાસ કર્યો નથી. જેમકે સોનાને જ્યારે પણ જોયું હશે ત્યારે કોઈને કોઈ આકારથી જ જોયું હોય, દાગીનાનાં રૂપમાં હોય કે લગડીનાં રૂપમાં હોય, પણ જોવામાં

પહેલાતો આકાર જ હોય છે.

જેમ એક વૃક્ષનું બિજ છે, એ એક આકારના રૂપમાં આપણે જોઈએ છીએ, છતાં પણ એમાં એક નિરાકાર વૃક્ષ એમાં પડેલું છે. વૃક્ષ તો ઠીક પણ આખા જંગલને વૃક્ષનાં રૂપમાં ફેરવવાની શક્તિ એનાં બિજની છે. અંદર એકલા એક બિજમાંથી કરોડો બિજ પડ્યા છે. આપણે બધાએ જોયું તો હશે, પણ આપણી અંદર પણ એવી અજોડ શક્તિરૂપી બિજ પડ્યું છે. એની તરફ ધ્યાન જાય અને વાતાવરણ ઉભું થઈ જાય તો આ જગતને માટે ઘણું ઉપયોગી થઈ શકે એમ હોય છે.

તા.૨૭-૭-૨૦૧૦

જે અનુંભવમાં આવે છે, એ તો પોત-પોતાને આવે છે, એ લખવાનું રહેતું નથી અને જે લખી રહ્યા છીએ એની ભલા કોને ખબર નથી ? આ જગતનાં નાના-મોટા બધા માનવીને ખબર છે. પરમાત્મા સર્વ વ્યાપી છે. આપણને ન ગમતું હોય એ જગતનાં કોઈ માનવીને ન ગમે, આપણને કોઈ હેરાન કરે તો સારૂ ન કહેવાય. સત્ય હંમેશા કડવું હોય. કાયમ સત્ય બોલવું જોઈએ. જે કાંઈ છે તે આપણી અંદરજ છે. “આપ ડુબ ગયે, ડૂબ ગઈ દુનિયા.” સંસારમાં લગભગ બધા એકબીજાને છેતરતા હોય છે. “સંસારમાં કોઈ સાર નથી, સંતોષીનર સદાસુખી, આત્મબળ જેવું કોઈ બળ નહિ, કોઈ-કોઈને દુઃખ જગતમાં આપી શકે નહિ, આપણા કરેલ કર્મ પ્રમાણે સુખ-દુઃખ આવ્યા કરે છે, સ્વાર્થના બધા સગા છે, માણસ માત્ર ભુલને પાત્ર, બધાને પ્રમાણિક રહેવું જોઈએ, આ ભવતો આમને-આમ જતો રહ્યો, કાંઈક આગલા ભવનું ભાથું ભેગું કરવું જોઈએ.” આ મહાવચ્ચ જે લખ્યા છે એ ભલે જુદા-જુદા માનવીના મગજની નિપજ હોય અને એનો ઉપયોગ પણ જીવનમાં કર્યો હશે. અનુંભવ માંથી પસાર પણ થયા હશે પરંતુ અત્યારે તો બધાને આવડે છે. ક્યાંય જોવામાં દેખાતા નજરે ઓછા પડે છે? ગોખવાથી કાંઈ વળવાનું નથી.

આખો ખેલ ચિતના ભટકાવનો છે, ચિતને સ્થિર કરવાનાં રસ્તા પણ છે. વિચારો જોવા, સ્વાસો-સ્વાસમાં ધ્યાન દેવું કે વિપષ્યના કરવી. આ બધાથી ચિત ભટકતું સ્થિર થાય છે અને ચિતની સ્થિતી સ્થિર રહેવા લાગે પછી જગત સુંદર લાગવા લાગે અને જગત સુંદર લાગે ત્યારે દ્રષ્ટાની બહાર

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 124 ~

કે અંદર દેખાતા ચિત્ત ઉપર પડે અને એમાં જે સુંદરતા કે સારાપણું હોય એ દેખાવા લાગે, એ દ્રષ્ટા હાજર હોય તોજ શક્ય બને.

તા.૨૮-૭-૨૦૧૦

આપણે બહારથી જોવા ટેવાયેલ છીએ, એટલે આંખ જોવે છે એવો આકાર દેખાય છે, આકાશ ગોળ ઘુંમટ જેવું દેખાય છે, એનું કારણ પૃથ્વી ગોળ છે અને આપણી ક્ષમતા જ્યાં ઉભા હોઈએ ત્યાંથી જોઈ શકવાની હોવાથી આકાશ ઘુંમટ જેવું દેખાય છે. એવુંજ સામેની વ્યક્તિ કે વસ્તુને આપણી ક્ષમતા પ્રમાણે આકારનાં રૂપમાં જોઈ શકશું. જ્યારે અંદરની તરફ આપણી ગતિ થશે ત્યાંરનું જે જોવાનું થશે તે આરપાર જોવાશે. કારણકે આપણી જોવાની જે દ્રષ્ટિ છે એમાં વિશાળતા આવી જશે.

ઉમદા વિચારોને વાતાવરણ મળી જાય તો ચોક્કસ ઉમદા કાર્ય કરી શકવાની શક્તિ આપણી અંદરથી પ્રગટ થઈ શકે છે.

આપણે જે કાંઈ આકૃતિ કે આકાર જોઈ રહ્યા છીએ, એ કોઈપણ વસ્તુને આધારે જ દેખાય છે, જે દેખાય છે એની અંદર જે નિરાકાર વસ્તુ શું છે એનો ખ્યાલ જરૂરી છે. કારણ કે બહારથી તો આકાર જ દેખાય છે.

અત્યાર સુધિ જે કાંઈ જાણવા મળ્યું છે અને જે જ્ઞાન થયું છે એ બધું કોઈપણ વસ્તુનાં આધાર પર જાણ્યું છે. કોઈપણ પદાર્થનો સહારો લિધા વગરનું આપણું જાણેલું કાંઈ પણ હોતું નથી. ખરેખર તો જોવું જોઈએ કે કાંઈપણ આપણી આજુબાજુ ન હોય તો પણ આપણે પ્રેમમય અને મસ્તીમાં રહી શકાય છે કે નહિ ? એવો ખ્યાલ આપણે ક્યારેય કર્યો છે?

સુર્ય ઉગતા કે આથમતા જોઈએ અને આપણને એ વખતના દ્રષ્યથી આનંદ આવે, બગીચામાં ફરતા હોઈએ અને ખિલેલા ફુલ જોઈને આપણને આનંદ આવે, બે-ચાર વ્યક્તિ મળી જાય જ્ઞાન ગોષ્ઠી કરવામાં આપણને આનંદ આવે. કોઈ પ્રેમી મળી જાય અને પ્રેમનો ફુવારો છુટે. આ બધુંજ હોય, એ કોઈપણ વ્યક્તિ કે વસ્તુના સહારા વગર આપણી અંદરથી મોરલા ટહુકે કે હરિયાળી-હરિયાળી દેખાય, ડોલવાનું મન થાય, આખા શરીર તથા બધી ઈન્દ્રીઓમાં થનગનાટ થાય, એવું જ્યારે અનુંભવમાં આવે પછી કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિનો સહારો લેવો ન પડે અને પોતેજ પોતાની

મસ્તીમાં પુરા બ્રહ્માંડનો આનંદ લઈ શકે.

જ્ઞાન થવું અને તેનું વર્ણન કરવું એ બરાબર બંધ બેસતું જોવામાં આવતું નથી. કારણ કે જેનું વર્ણન થાય એ જ્ઞાન કોઈપણ વસ્તુ કે વ્યક્તિની જાણકારી ના હિસાબે થતું હોય અને જાણકારીને જ્ઞાન કેમ સમજવું, જ્ઞાન એ તો પ્રકાશ છે, એનો માત્ર અનુભવ કરી શકાય, વર્ણન ન થાય. પ્રયત્નથી જીવી શકાય અને એ જીવનને જોવે તો, એમાંથી બિજાને અનુભવ થાય, પણ એનું વર્ણન કેમ થઈ શકે? જ્ઞાન માંથી ખાલી પ્રેરણા મળે, જીવવું પોતાને પડે.

પ્રેમ કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિ સુધિ સિમિત હોય, એ તો વસ્તુ કે વ્યક્તિ ન હોય ત્યારે કોઈ પ્રેમ ન હોય, એ પ્રેમ નહિ વહેવાર કહેવાય, ખરેખર તો પ્રેમ સ્વભાવ હોવો જોઈએ. જે ઘરમાં દિવો સળગાવેલો હોય અને કોઈ ન હોય, તોય દિવો તો પ્રકાશ આપે છે. કારણ કે એનો પ્રકાશ સ્વભાવિક છે, એમ જો આપણી અંદર સતત પ્રેમની ધારા વહેવા લાગે તો વાત બને.

તા.૩૦-૦૭-૨૦૧૦

આનંદ અને પ્રેમ એવી વસ્તુ છે કે બધાનું આકર્ષણનું કેન્દ્ર બને છે. આ બંને આપણામાં તો છે પરંતુ વિસ્તારવા માટે ખુલ્લું થવું કે રહેવું પડે, જે જીવાય રહ્યું છે એમાં છુપાવવાનું ન રહે તો મૂકતપણે રહી શકાય. જ્યારે છુપાવવાનું કંઈ નહિ રહે ત્યારે બતાવવાનું પણ કંઈ રહેતું નથી, બસ જીવાય જતું હોય છે. જે આપણું છે એને વાપરવું હોય તો એમા સંકોચ રહેતો નથી, બિજાનું ઉદારી હોય, પડાવી લિધું હોય, તો જે તે સમયે વપરાય છે. ત્યારે અંદરથી ડંખતુ માલુમ પડે છે. માટે જેમ બને તેમ ખુલ્લા રહેવાથી પોતાનું જ ઉપયોગ કરતા થઈ જવાય.

તા.૩૧-૦૭-૨૦૧૦

શોકમય વાતાવરણ ભલે ન હોય, પરંતુ જ્યાં સુધિ આપણી ઉપર ઘોર નિરાશાના વાદળો મંડાયેલા હશે ત્યાં સુધિ શાંતિનાં વાદળો નહિ વરસે, નિરાશા-હતાશાથી તો ઉદાસિનતા વધશે, ભલે ચારે બાજુ અવાજ ન હોય. બધું શાંત લાગે. ક્યાંય થી ઘોંઘાટ ન સંભળાય પરંતુ જ્યાં સુધિ અંદરનો ઉત્સાહ નહિ પ્રગટે ત્યાં સુધિ આનંદ ધારામાં હોવાનું નહિ મળે.

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 126 ~

મસ્તી કે આનંદ તો આપણી અંદરથી જ પ્રગટ થાય છે, એટલે કોઈ શાંત વાતાવરણ કે ઘોંઘાટ વગરનું હોય ત્યારેજ આનંદ આવે એવું નથી, આપણે અંદરથી જ મસ્ત રહીશું તો છોકરાઓનો કલ-બલાટ પણ સંગીત લાગશે.

ક્યાંયથી પણ વળગીને બેસી રહેવાથી આગળ નહિ વધાય કારણ કે આજે જે સમજાયું હોય તે કાલે નવારૂપમાં જોવા મળે છે. સમજણનો વિકાસ એટલી ઝડપે થઈ રહ્યો છે કે અશક્ય જેવું કંઈ રહ્યું એવું દેખાતું નથી. જીવન જીવવામાં જેટલી અડચણો આવે છે એટલી જ ઝડપે એનો હલ માનવી ગોતવામાં મશગુલ થઈ જાય છે અને શોધીને સમાજને આપતો પણ થતો જોવા મળે છે. જેમ રોગો એક પછી એક નવા આવતા જાય અને શોધો થતી જાય, નવા ઈલાજ મળતા જાય, માનવીની વસ્તી વધતી જાય, જમીન વધારેને વધારે રહેવાનાં કામમાં લેવાતી જાય. એમ જે જમીન બાકી રહે એનાં ઉત્પાદન નો વિકાસ થતો જાય. આ બધો પ્રકૃતિનો ખેલ છે એને સમતોલ રાખવાનું કામ પણ પ્રકૃતિમાંથી થતું રહે છે. આપણે તો આપણી અંદર જે શક્તિ પડી છે એની ઉપરથી આવરણ હટાવવાનું છે. આપણને પ્રેરણારૂપી ઘણા માનવી મળે છે, જેણે-જેણે જેટલું આવરણ હટાવ્યું એટલો શક્તિનો ઉપયોગ કરીને માનવ સમાજને પિરસતો થઈ ગયો છે.

પહેલા મુંગા રહેવાનો સતત પ્રયત્ન કરવાથી ધિરે-ધિરે મૌન રહેવાશે, મૌન રહેવાથી અંદરનો સંવાદ તો ચાલું રહેશે અને એજ સંવાદ આપણી જે બેહોંશીમાં થઈ રહેલા કાર્યને હોંશપૂર્વક કરવામાં મદદ કરવા લાગશે. મૌનમાંથી સિદ્ધો પરિચય મન સાથે થાય છે અને મનમાં ઉઠતા વિચારોની સાથે પણ સંવાદ કરી શકાય છે અને જાણી પણ શકાય છે. કે અત્યારે આ વિચાર આવવાનું કારણ શું છે?

હવે એવું થયા કરે છે કે જીભથી મૌન રહી શકાય છે, એનો અનુભવ પણ થયો છે તો જે બિજી ઈન્દ્રિય તો આંખ છે. એ આંખનું પણ મૌન રાખવાનો વિચાર આવે છે કે, જીભની સાથે આંખ પણ બે-ચાર કલાક બંધ રાખીને હોંશપૂર્વક જોવાય જાય તો કેમ થાય? આંખ બંધ રાખવાની છે પરંતુ હોંશપૂર્વક રાખવાની વાત છે, ઉઘવાનું નથી.

તા:-૧૧/૦૮/૨૦૧૦

આજથી દસ દિવસ પહેલા હું મારી ટુ-વ્હીલર ગાડી, એકિટવા લઈને રોડ ઉપર જતો હતો ત્યારે પાછળથી એક ફોર વ્હીલર ગાડીની ટક્કર વાગતા મારી ગાડી ઉપરથી નીચે પડી જવાથી મારા શરીરને થોડું ઘણું નુકશાન થયું હતું, તેમાં એક હાથે ફેકચર તથા મોઢામાં વાગવાથી હોઠ ફાટી ગયો હતો તેને ટાંકા લઈને રીપેર કરી નાખ્યો. આ એકસીડન્ટથી મને એક નવી સમજ મળી હતી, શરીરમાં થતી પિડા કે વેદનાને મારાથી સહજ રીતે જોવાયું અને શરીરને જે નુકશાન થયું એની મન ઉપર કોઈ અસર જોવા ન મળી અને એ પણ સમજાયું કે, જે કાંઈ પિડા કે ઉપાધિ છે એ બધું મનને હિસાબે છે. જો મન પ્રકુલિત હોય તો સંકટ જેવું આ વિશ્વમાં કાંઈ હોતું નથી. મને તો આ એકસીડન્ટથી ફાયદો થયો છે. મને પોતાને સારી રીતે ઓળખવાનો અવસર મળ્યો હતો.

હવે, આ અસ્થિભંગ અને હોઠના ઘાવની સારવાર તો કરવી જ રહી. આ અણધાર્યા અકસ્માતને સમજીને આઘાત ન સમજતાં, આ અકસ્માતમાં આજ સુધીનું જે મન દ્વારા શિક્ષણ કે પછી અનુભૂતિ મેળવી હતી તેને પરિક્ષાની ઘડી સમજીને આપમેળે સારવાર લેવાની શરૂઆત કરી હોય તેવો, અમોને મિત્ર-મંડળને અહેસાસ થયો. પરંતુ “હું” ને સારવારની તત્પરતા ન હતી, પરંતુ જ્યાં “હું” નો વસવાટ છે તે શારિરિક પિંજરાની સારવાર કરવાની અમોને સલાહ આપી અને નાનું બાળક જેમ કહીએ તે પરિસ્થિતીને માનવા તૈયારી બતાવે, તે વિધિથી સારવાર માટે શ્રદ્ધાલયમાં જવાનું નક્કી કર્યું. આ સારવારમાં બેભાન કરીને ચિકિત્સા કરવી જરૂરી હતી, પરંતુ હોઠના સીવવાની અને અસ્થિભંગને પ્લાસ્ટર મારવાની વિધી એનેસ્થિયાની સારવાર હેઠળ કરવાની વિધીને બાકાત રાખી અને મનોબળના સહારે ચિકિત્સાને આટોપી, આટલા પરથી એ નિર્ણય પર આવ્યા કે, મન-શરીરને જુદી અવસ્થામાં જોવા જાણવાનો અનુભવ થયો, કોઈ ફરીયાદ નહિ, કોઈ અફસોસ નહિ અને કોઈ પિડા કે અન્ય વગર ઉપર થઈને કામ પાર પાડ્યું.

આજ સુધીના મનદ્વારા જે અનુભૂતિના પ્રયોગની આ પરીક્ષા હતી અને એમાં સો ટકા સફળતા મે મારી સગી આંખે જોય હવે, આ વાંચનારને એક પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય કે આ ઘટનાનું વર્ણન, પરિસ્થિતી કોણ જણાવે છે, ખરૂં! આ ઘટનાને રામજીભાઈને મંડળી પૈકી એક વ્યક્તિનો અભિપ્રાય ન સમજતાં બધા વ્યક્તિત્વ વતી લખનાર રામજીભાઈના મિત્ર કે સબંધી, જે ઓળખાણમાં ગણતરી કરાવી તે, વાંચનાર પણ હું જ છું, પરંતુ આ વિધી(સારવાર દરમ્યાન)માં સાક્ષી અને કાર્યપૂર્ણ કરવા વાળા ડૉ.ઓ.ડી.માંગુકિયા (જનરલ સર્જન)નો ખુબજ સહાનુભૂતિ પૂર્વકનો સાથ સહકાર રહ્યો. સાથે-સાથે છેલ્લે એટલું જ કે ડૉ.વિજયભાઈ ડાયાણીનો સહજ રીતે સહયોગ હોયજ કેમ કે મારા એટલે કે રામજીભાઈના અંગત વૈદકીય સારવારમાં એમનો બહોળો સાથ-સહકાર રહ્યો છે, તેની હાજરી અવશ્ય હોયજ,આમ મંડળીઓની દેખરેખ નીચે આ આકસ્મિક ઘટનાને “વડિલે”રામજીભાઈએ ફક્ત સાક્ષીભાવે અહેસાસ કર્યો હોય તેવું અમારા બધાનો અંગત અભિપ્રાય લખીને કે મૌખિક કહીએ તો અજુગતું ન કહેવાય.

તા:- ૧૨/૦૮/૨૦૧૦

અત્યારે આપણે જે કાંઈ જીવી રહ્યા છીએ અને જે કાંઈ જ્ઞાન છે એ બધું ભૂતકાળને આધારીત હોય છે. સંસારીક અને વહેવારીક જીવનને સુગંધમય બનાવવું હશે તો, પોઝિટીવ એટલે કે સરળ રહીને, સારા સબંધોને વિકસાવવાની કળા ખાસ જરૂરી છે.

જ્ઞાન એ ભૂતકાળ છે, વર્તમાન પ્રકાશ છે, અનુભૂતિ કરવાનો અવસર તથા વિકાસ માટેનો દરવાજો પણ કહેવાય અને ભવિષ્યતો માત્ર કલ્પના છે. આ બધામાં જે વર્તમાનામાં જીવી શકે, એને ભૂતકાળ કે ભવિષ્યકાળમાં વિચારવાનું રહેતું નથી.

અંત સુધી સમજવું હશે તો પહેલા શરૂઆત કેવી રીતે થઈ? એ સમજવું જરૂરી છે.

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 129 ~

સારી શરૂઆત એટલે વહેલી સફળતા અને સફળતા જેને-જેને જોઈએ છે એ લોકો સફળતા મેળવવા જેટલો સમય પસાર કર્યો હોય એટલો સમય સફળતાનો આનંદ મેળવવામાં રહેતો નથી. એનું કારણ, એને માટે જીવનજ લગભગ સર્વોચ્ચ હોય છે. એટલે અરમાનો પછી અરમાનો પ્રગટતા જાય છે, આનાંથી આગળ પોતાને પોતાની ઓળખાણ કરવી હોય તો જીવન જે જીવાય રહ્યું છે, એ પણ એક સાધનજ છે, એનો પણ ઉપયોગ કરીને પોતાને ઓળખી શકાય છે.

તા:-૧૪/૦૮/૨૦૧૦

શારિરિક, માનસિક, આર્થિક કે વહેવારિકતામાં જે-જે અડચણો કે તકલીફોને વર્તમાનમાંથી જોવાય તો ઓટોમેટિક જાગરણની શરૂઆત થઈ જાય છે. સરણ ઉપર ન ચડે ત્યાં સુધિ હિરાની કિંમતની ખબર ન પડે. જીવનમાં કસોટી એક એવો સમય છે કે આપણી જાતે, આપણી પરીક્ષામાંથી આપણે પસાર થવાનો અવસર પણ કહેવાય.

આ બધું ત્યારેજ શક્ય બને, જે જીવન જીવાય રહ્યું છે તેમાં માનવીની એકે-એક ઇન્દ્રિય સંપૂર્ણ તાકાત ધરાવે છે. આંખો ન હોય એવા માનવીમાં, એવી અજબ શક્તિ જોવા મળે છે કે, આંખ નથી એ ભુલાઈ જાય છે. એક હાથમાં ફેકચર હોયતો એનું કામ બીજો હાથ કરી શકે છે. કાનમાં બહેરાશ હોય તો અંદર એવી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે કે ઇશારાથી કામ સરળ રીતે કરતો થઈ જાય છે આ બધી ઇન્દ્રિયોની તાકાત જો એક થાય તો આપણી અંદર એવી શક્તિનું સર્જન થઈ શકે તેમ છે કે, કંઈક અલગ જ જગતને સમજવાની શક્તિનો વિકાસ થાય છે. આ શક્તિનો પરિચય ચાલું જીવનમાં ઘણી વખત કટોકટીના પળે થઈ શકે, પરંતુ આપણું ધ્યાન ત્યારે માત્ર જીવન જીવવા ઉપર હોય છે. જો અંતર જગતની યાત્રાની શરૂઆત થાય તો વાત બને.

તા:- ૧૮/૦૮/૨૦૧૦

જે કાંઈ અનુભવ આપણને થાય છે કે અનુભૂતિમાંથી પસાર થવાનું થાય એ સિદ્ધ કરી શકાતું નથી. કારણ કે અનુભૂતિમાંથી તો પોતાને પસાર થવું પડે તો જ સમજાય. જેનો અનુભવ નથી થતો તેની શંકા થાય છે. કારણ કે શંકા જ્યાં ઉત્પન્ન થાય ત્યારે સમજી જવું કે એ બાબતનો આપણને અનુભવ નથી.

જ્યારે ધારણા, ખ્યાલ કે જાણકારીથી ઉપર ઉઠીને જીવન જીવવાની શરૂઆત થઈ જાય, પછી કોઈપણ શંકાને સ્થાન રહેતું નથી.

સાક્ષીભાવ કેવી રીતે આવે? એવી વાતો આપણે ઘણી વખત કરતા હોઈએ છીએ, ખરેખર તો આપણે સાક્ષી થઈને તો જીવતા હોવા છતાં આપણને ખબર નથી. શ્વાસ છે, એ એની મેળે ચાલે છે. આપણે શ્વાસ ક્યારેય લેતા નથી. એવુંજ વિચારવાનું છે વિચાર કરવાનું ભલે આપણે કહેતા હોઈએ પરંતુ વિચારો પણ એની મેળે આવ્યા જ કરે છે. આપણા હૃદયની વાત કરીએ તો હૃદય આપણે ચલાવતા ન હોવા છતાં ચાલ્યા કરતું હોય છે. શ્વાસ, વિચાર, હૃદય કે લોહીનું ભ્રમણ આ બધાની આપણને ખબર છે અને આપણે તો સાક્ષીભાવે જોતાપણ હોઈએ છીએ તો પણ કહેતા હોઈએ છીએ કે સાક્ષીભાવ એટલે શું ?

તા:-૨૧/૦૮/૨૦૧૦

વેદની જો આપણે વાતો કરતાં હોઈએ તો, વેદ એટલે શું? એ પહેલા સમજવું જોઈએ. વેદ એટલે, એ વાંચતા જે-જે અનુભવ, જે-જે વ્યક્તિને થાય અને ઉલ્લેખ એટલે જ્ઞાન કહેવાય. જ્ઞાન એ વખતના જે મહાપુરુષોનો અનુભવ હતો તે પુસ્તકરૂપે પ્રગટ થવું હવે, જે જ્ઞાન છે એને આપણા જીવનમાં આપણે જોઈએ, અગરતો જાણીને જે તે વિશ્વની જાણકારી આપણને મળે તે જ્ઞાન છે, એનાથી આપણી સામે કે વિશ્વની કોઈ ચિજ-વસ્તુ કે માનવ એની જાણકારી મેળવે પરંતુ વેદ એટલે જ્ઞાન એ જાણકારી પુરી પાડે પરંતુ જો પોતાને ઓળખવું હોયતો વેદાંત એટલે કે જે જ્ઞાન છે, એનો પણ અંત આવે તોજ પોતાની તરફ રસ્તો મળે. કારણ કે ત્યાં જ્ઞાનની જરૂર નથી ત્યાં તો જાતે ચાલવાનું છે, અનુભૂતિમાંથી પસાર થવાનું વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

છે. કહેવાનું એટલું જ છે કે જ્ઞાન જીવન જીવવા માટે ઉત્તમ છે. જ્ઞાનથી આખું જગત આપણે ઓળખી શકાય. પરંતુ પોતાને ઓળખવા કોઈપણની જરૂર નથી. પોતાને ચાલવું અંધારાની અંદર, સ્વિચ શોધી લાઈટ સળગાવવી અને જે કાંઈ દેખાય તેને જોવું અને એમાંથી “હું” નામનું તત્વ છે એની સાથે ઓતપ્રોત થઈને વિલય થવાનું હોય છે.

તા:- ૨૪/૦૮/૨૦૧૦

સહેલાઈથી મળી ગયું હોય કે મહેનત કરીને મેળવ્યું હોય, મળી ગયા પછી એનો આનંદ સતત રહેવા દેવો હોય તો જે મળી ગયું છે એની ઉપર સતત ધ્યાન રહેવું જોઈએ. જેનો આધ્યાત્મિક અભ્યાસ કહેવામાં આવે છે. સતત અવરનેસ ન હોયતો મેળવેલું જે છે, એને ગુમાવવાનો વારો આવે છે.

સંસાર વહેવારમાં જીવતા હોઈએ એમાં નાની મોટી ચોંટ તો લાગવાની, જ્યારે ચોંટ લાગે ત્યારે જે પરિવર્તન જગતમાં સતત થયા કરે છે એવો ખ્યાલ રહે અને ચોંટને એક ઘટનાના રૂપમાં જોવાય તોજ સ્થિર રહી શકાય, નહિતર તો માનવીનું મન અને એમાંથી ઉઠતા વિચારો ઠાવી થઈ જાય અને જે સ્થિર રહેવાની પરિસ્થિતીને ડામાડોળ કરી શકે છે.

તા:-૨૫/૦૮/૨૦૧૦

સતત જાગૃતિ કે સજાગતા હશે તો જ વર્તમાનમાં રહેવાશે, કારણ કે ક્ષણેક્ષણ પરિવર્તન થયા કરે છે, એટલે જે ક્ષણ જોવાની ચૂકી જાશે, એ પાછી મળવાની નથી અને એ ભુતકાળ થઈને ક્યારેક આપણને પરેશાન કરી શકે છે.

તા:-૨૬/૦૮/૨૦૧૦

આપણી બધી ઇન્દ્રિયોથી આપણે જોઈએ છીએ, સાંભળીએ છીએ અને મહેસુસ કરીએ છીએ, એનાંથી બહારના જગતનું જ્ઞાન આપણને થાય છે. હવે, જ્યારે આપણે આપણી અંદર ઉતરવું છે તો બધી ઇન્દ્રિયોથી મળતું જ્ઞાન છે, એ અનુભૂતિમાં આવવા લાગે અને અનુભૂતિમાંથી જ વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

આપણી અંદર ચેતના છે જો કે એ રસ્તે ઘણા માનવી ચાલી શકે તેમ દેખાય છે.

જે કાંઈ અનુભવમાં કે જાણકારીમાં આવે છે તે ઇન્દ્રિયો દ્વારા થાય છે. એ જાણકારી કે અનુભવમાં આપણી જે ઇન્દ્રિયો છે એણે અત્યાર સુધિમાં કાંઈ જોયું હોય, સાંભળ્યું હોય એના તારણરૂપે આપણને એનો અનુભવ થાય છે. હકિકતમાં તો આ બધી પ્રતિક્રિયા એક બાજુ મુક્યા પછીજ પોતાને ઓળખીને અસ્તિત્વ એકરૂપ થવાય છે, પરંતુ અત્યાર સુધિની જે જીવન જીવવાની ઘરેડ છે જેને આપણે સંસ્કાર કહીએ છીએ, એ અવરોધનું કામ કરે છે, એટલે પહેલા તો એને સમજીને આગળ વધી શકાય તેમ લાગે છે.

આપણી અંદરની વિશાળતા જોવી હોય તો આપણે જોવામાં કેવા ભાવથી જોવાય છે, કેવા ભાવથી સાંભળી શકીએ છીએ અને એ જોવામાં જે છે, એમાંની સુદરતા કે સારાપણું છે એ આપણને દેખાય છે કે નહીં એના ઉપર આપણને ઓળખવાનો રસ્તો પણ છે. જેમ કે, “જેવી દ્રષ્ટિ એવી સૃષ્ટિ” એ કહેવત આમાં લાગું પડે છે.

તા:-૨૭/૦૮/૨૦૧૦

સુખ અને દુઃખ આપણા બહારના કારણોને હિસાબે આવે છે, એવું સમજતા હોઈએ છીએ, હકિકતમાં તો અંદરના અનુભવ ઉપર, અગર તો જીવન જીવવાની ઘરેડ ઉપર આધાર રાખે છે. એકની એક ઘટના, એક ને સુખ આપે અને બીજાને દુઃખરૂપ થતી હોય છે. આવું જોતા તો એવું લાગે છે કે, સુખ કે દુઃખ બહાર વસ્તુ કે વ્યક્તિમાં નથી, આપણી અંદરજ હોય એવું દેખાય છે.

કોઈપણ વસ્તુ કે વ્યક્તિ બહાર છે કે સામે છે, એનો મોહ આપણી અંદર છે. જો મોહ સમજાય જાય તો, જે દેખાય છે એતો જે છે તેવું જ છે. એમ આકર્ષક કે અપાકર્ષણ કાંઈ રહેતું હોય એવું લાગતું નથી.

તા:- ૨૮/૦૮/૨૦૧૧

અત્યાર સુધિમાં સંસાર જગતમાં એટલું તો મશગુલ થઈ જવાય છે કે જીવન જીવતા-જીવતા માયાના આટાપાટામાં ગુંચવાય જવાયું હોવાથી નિકળવું મુશ્કેલ થઈ જાય છે. જેમ શરીર એકદમ વધી જાય પછી એજ વજનનાં કારણે જીવનમાં હરવા, ફરવાનું મુશ્કેલ થઈ જાય છે. હવે તો શરીરનું વજન ઘટાડવાના નુસ્ખા મળી ગયા છે. બધી રીતે કન્ટ્રોલમાં રહે અને પરેજી રાખેતો વજન ઘટી શકે અને બાકીની જીંદગી સરસ રીતે જીવી શકે એવું આપણું પણ થાય છે. અત્યાર સુધિની સારા નરસાની જાણકારી પાપ, પુણ્ય, જીવન, મૃત્યુ વગેરે ઉપરથી એટલું બહારી જગતનું જ્ઞાન ભેગું થયું છે કે હવે, એ પણ એક બોજરૂપ થવા લાગે છે. શરીરની ભુખતો કદાચ થોડી મહેનત કરવાથી સંતોષી શકાય પણ જે મનની ભુખ છે એને જો સંતોષી શકાય તો બહુજ ઉત્પાત ન રહે, એને માટે તો જેમ રોજ નવું જાણવાની ભુખ હતી, એવીજ ભુખ રોજ ભુલવા લાગે તોજ શક્ય થાય એવું લાગે છે. કાંઈક કરવું બહુજ સહેલું છે, પરંતુ કાંઈપણ કર્યા વગર પોતાની સાથે બેસવું બહુજ કઠીન છે, એને માટેતો રોજનો અભ્યાસ હોય. આજે પાંચ મિનિટ, કાલે વધારે પાંચ મિનિટ, એમ કરતાં રહેવાથી કામ લાગે એવું છે.

આપણી અંદર જે જાણકારી છે, એ જ્ઞાન પણ બની શકે છે. જો એ જાણકારીનો ભાવની સાથે રાખીને ઉપયોગ કરવામાં આવે અને જે શબ્દ નિકળે તે જો પ્રેમમય હોય અને ભાવથી તરબોળ હોયતો, અંદર તો ટાઢક વળે છે, પણ આજુબાજુમાં પણ શિતળતા ફેલાવે કે ફેલાય જાય છે.

તા:-૨૮/૦૮/૨૦૧૦

કોઈપણ સબંધ શંકાને સહારે વિકાસ પામી ન શકે.

જ્યાં સુધિ પોતાનામાં પોતાને વિશ્વાસ નથી, ત્યાં સુધિ પોતાની શક્તિનો પરિચય થવો કઠીન છે.

જે વસ્તુ ઉપર સતત ધ્યાન રહે, એ ચોક્કસ નજીક આવી શકે અગરતો મેળવી શકાય છે.

જ્યાં સુધિ મનમાં ભય હોય, પોતાનામાં વિશ્વાસ ન હોય, ભલે જગતના બધા પુસ્તકો કંઠસ્થ કર્યા હોય તો પણ પોતે સ્થિર નહીં રહી શકે. જ્યાં સ્થિરતા નથી ત્યાં પોતાને ઓળખવાની વાત ક્યાં રહી. પોતાનો રસ્તો પોતેજ કરવો પડે છે. કોઈપણ માનવ માત્ર એક સરખા હોતા નથી. આપણે અંગુઠાની છાપ જ જોઈ લઈએ તોય ખ્યાલ આવી જાય છે. દરેક માનવીની દ્રષ્ટિએ જગત અલગ-અલગ દેખાય છે, સમજાય છે, તો ભલા આગળ વધવાનો રસ્તો પણ પોતાનો અલગ જ હોવાનો એટલે પહેલા ઝાંડી, ડાંખરા હટાવીને પોતે પોતાની કેડી કંડારવાનું શરૂ કરવું જોઈએ.

તા:-૦૧/૦૯/૨૦૧૦

જેટલો અભ્યાસ પોતાને ઓળખવામાં થાય એટલું વિશ્વ નજીકથી દેખાય છે. બહારના જગતને જોવું હોય તો આપણી સામે રાખવું પડે, અગરતો જ્યાં ત્યાં જે છે ત્યાં જવું પડે, જ્યારે અંદર જોવું હોયતો દ્રષ્ટિ પણ ફેરવવી પડે. કારણ કે ત્યાં કાંઈ દેખાતું નથી, માત્ર મહેસુસ કરવાનું રહે છે. જેવી રીતે હવા દેખાતી નથી, પણ મહેસુસ કે અનુભવમાં આવે છે. પ્રેમ કોઈ પદાર્થ નથી એને જોવાતો ભલે ન હોય, પણ જો આપણી અંદર પ્રેમની ધારા વહેતી હોયતો સામેની વ્યક્તિમાં પણ પ્રેમ અનુભવી શકાય છે. મનનું પણ એવુંજ છે, એ પણ કોઈ પદાર્થ નથી, એનો પણ અભ્યાસ દ્વારા અનુભૂતિથી અનુભવમાં જે જોવાની વાત છે તે દ્રષ્ટિ ઓટોમેટિક ખુલી જાય અને દર્શન થઈ શકે છે. કહેવાનું એટલું જ છે કે આપણી ક્ષમતા કેટલી છે એના ઉપર બધો આધાર છે.

ખાલી પ્રેમ, મન અને આત્મા આ બધી અનુભૂતિથી ઓળખાય, આને ઓળખવા માટે પણ અહંકાર જ સાથ આપે છે, કારણ કે ઘણું છોડવું હોય એ પણ અહંકાર જ કરી શકે. મેળવવું હોય તો અહંકારનો સથવારો તો જરૂરી છે.

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 135 ~

ખોલીને કોઈને જોવાય નહી, જે કાંઈ પિડા છે એ તો અંદરની બાબત છે, માત્ર એટલું જોવાનું છે કે રોઠો રૂઝ વળે છે કે નહી. ગુમડું તો છે જ, માત્ર રૂઝ આવવાની જ રાહ છે. આ બધું દિલની વાત છે, આમા બુદ્ધિ કામ ન આવે, બુદ્ધિથી વિચારોનો અહંમ પોષાય અને પોતે છેતરાતો નથી એનો આનંદ લાગે છે. પરંતુ સાથો સાથ પોતે છેતરાતો ન હોય ત્યાં બીજાને છેતરવાનું થઈ જતું હોય છે, પરંતુ ખ્યાલ રહેતો નથી. જે ખ્યાલ રહેતો નથી એનું નામ જ અહંકાર.

જો આપણી મુળ ડિઝાઈન એટલે કે આપણું હોવાપણામાં જો માત્ર નિર્દોષ હાસ્ય ભળી જાય તો ઉપરથી પ્રેમ, મન, આત્મા, જેને જોવું હોય એ તો ઓતપ્રોત થઈ જાય પછી જોવાનું ક્યાં રહે, પોતેજ પોતાનામાં લય થઈ શકે તેમ છે.

તા:-૦૩/૦૯/૨૦૧૦

જેનું વર્ણન થાય કે પ્રદર્શન થાય તે જ્ઞાન નહી પણ જાણકારી હોય છે. જ્ઞાન તો જીવન થઈ જાય, જીવાય જાય, એની તો અનુંભૂતિ થાય અને એનો પ્રકાશ પથરાય અને એ અંજવાળામાં રહેવાની, જે જોવાની અને અનુંભૂતિ થાય એનું પણ વર્ણન ન થઈ શકે.

આ માનવ જગતના સાંસારિક જીવનની એવી દોડ છે કે, ત્યાં મન અને વિચારોથી વધારે જીવાતું હોય છે. વધીને બુદ્ધિ સુધિના પ્રશ્નોનું સમાધાન તર્કથી મેળવાતું જોવા મળે છે, જ્યાંરે આધ્યાત્મ એટલે કે પોતાને ઓળખવાની વાત આવે છે ત્યાં મન, બુદ્ધિ કે વિચારોનું કાંઈ ચાલતું નથી, ત્યાં તો હૃદયમાંથી ઉઠતાંભાવ ઉપર ચાલવાનું છે, ત્યાં તર્ક કામ આવતો નથી, ત્યાં શ્રદ્ધા એટલે કે જે છે તેનો સ્વિકાર કરવાનો છે, જેને આપણે સમર્પણ કહીએ છીએ.

તા:-૦૫/૦૯/૨૦૧૦

કંઈક તડકા, કંઈક છાંયા, લીલી, સુકી આ બધી લીલામાંથી પસાર

થતા-થતા ક્યારે વૃધ્ધાવસ્થા આવી પહોંચી એની ખબર ન રહી.

એનું કારણ મને મળ્યું, અમે પતરાં મંડળી સાંજના સતસંગમાં બેઠા હતાં, ત્યાંરે બાબુભાઈ ‘ચિંતક’ના શબ્દોમાંથી એવી સમજણ મળી કે આપણું બાળક મોટુ થતું જતું હોય તોય આપણને એ નાનું લાગતું હોય, એનું કારણ આપણી પણ ઉંમરમાં વધારો એક સાથે થતો હોવાથી પરિવર્તન જટ દર્શને સમજમાં આવતું નથી.

એવીજ રીતે જો, અંદર તથા બહારનાં જગતને સાથે લઈને મેળવશું તો ખ્યાલ આવે છે કે મીઠું એટલે કે નમક માત્ર પાણીથી બનતું હોવા છતાં, પાણી ક્યાંય દેખાતું નથી. દુધની અંદર ઘી હોવા છતાં દેખાતું નથી. એને આપણે વલોણું કરીએ કે કોઈ પ્રોસેસ કરવાથી જે છે તે બહાર આવે છે એવીજ રીતે આપણી અંદર અવુંજ છે, પરંતુ એને માટે પણ પ્રોસેસ કે અગર વલોવવું પડે, કાંઈ કરવું નથી અને સિદ્ધુંજ જે કહેવું હોય કે જાણવું હોય તો તર્ક કરે કે અમને તો આત્મા કોઈ જગ્યાએ દેખાતો નથી. જ્યારે તર્ક છુટી જાય એટલે વલોણું ચાલું થાય અને ઘી જેમ બહાર આવે, એમ આત્માનો પ્રકાશ પણ જોવા મળે.

આપણા શરીરનું જ વિચારો કે, માનવીમાંથી ચેતના એટલે કે આત્મા નિકળી જાય છે પછી શરીર કાઠી નાંખો કે સડવા દર્શને જીવાત ખાવા લાગે તોય ચેતના કે આત્માને ફેર પડવાનો નથી.

તા:-૦૯/૦૯/૨૦૧૦

“હું” કહું છું, એમ ક્યારે કહેવું પડે કે ત્યારે, “હું” કાંઈક જુદો જ હોય છે. આપણે સામાન્ય હકિકતમાં તો એમ સમજતા હોઈએ છીએ કે ભલા હું તો એક જ છું, તો પહેલા બોલતો હોય, વાતો કરતો હોય અને પાછો કહેતો હોય કે “હું” કહું છું, એ જો જોઈ લેવામાં આવે તો પણ જાગરણની શરૂઆત થઈ જાય.

ઘણી વખત કૌટુંબિક બાબતમાં આપણને એમ લાગે કે સામેની

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 137 ~

વ્યક્તિ ખોટું કરી રહી છે, એવો ભાવ જ્યારે આપણામાં આવે ત્યારે, જે ખોટું દેખાય છે તે આપણામાં હોય છે, એ આપણામાં હોય છે ખબર પડી જાય પછી આપણને એમ થાય કે મારે એને કહેવું જોઈએ કે મને સમજાયું નહોતું, એ કબુલાત નહીં કરીને પણ એક અહંકારને પાળવાનું કાર્ય થઈ રહ્યું હોય છે.

આપણને પ્રશ્ન ઉઠે કે જો ઉપરની બાબત આપણે કોઈને સારૂ, નરસુ કહેવા જઈ રહ્યા હોઈએ ત્યારે તરતજ આપણી તરફ એનો ઈશારો થાય એ જો આપણા ધ્યાનમાં રહે છે ત્યાં સુધિ માત્ર દ્રષ્ટિ સુધિ પહોંચી શકાય, એને સાક્ષી ન કહેવાય. સંસાર વહેવારમાં બધું થતું રહે અને આપણી અંદર કોઈપણ હિલચાલ ન થાય તોજ સાક્ષી-ભાવ આવ્યો છે એમ સમજવું.

આ બધુતો ક્યારે સમજાય કે આપણે ક્યાં એટલે કે કેટલા પગથીએ પહોંચ્યા છીએ એના ઉપર આધાર છે. જ્યાં-જ્યાં જેટલું સમજાય ત્યાં આપણે રહેવાના, બાકી વાતોનાં વડા હોય છે.

તા:-૧૧/૦૮/૨૦૧૦

જો કોઈ મોટા સાહેબને ત્યાં આપણા કામ માટે તેની ઓફિસમાં જવું છે તો પહેલા પટાવાળાને, પછી કારકુન, પછી સાહેબનો આસિસ્ટન્ટ હોય. આ બધાની સાથે વ્યવસ્થિત સમજ્યાં પછીજ જે સાહેબ છે એને મળી શકાય છે. જો આપણો સિદ્ધો સંપર્ક સાહેબ સાથે હોય અને મિત્રતા થઈ ગઈ હોય તો પછી તેની ઓફિસમાં જવું હોય તો જે પટાવાળો, કારકુન કે આસિસ્ટન્ટ વગેરે છે તે માન સહિત આપણને અંદર લઈ જાય છે.

આવુંજ અહંકારનું છે. એની સાથે સિદ્ધી મિત્રતા નહીં હોય તો એની નીચેના જે ચમચા છે તે રાગદ્વેશ પેદા કરે છે અને આપણને હેરાન કરે છે. એ બધી વૃત્તિઓ અહંકારને આધારે કામ કરતી જોવા મળે છે. એટલે અહંકાર સમજાય જાય તો બધી વૃત્તિઓ સમજમાં આવી જાય છે.

આપણે જ્યારે આપણને પુરેપુરા ઓળખી જઈશું પછી જગતના બધા

માનવપ્રાણી ને પુરી-રીતે સમજી શકવાની ક્ષમતા આપણામાં આવી જવાની.

કોઈપણ દિકરી યુવાન થાય ત્યાંરે એને એમ થાય કે માથે જેઠ, જેઠાણી, દિયર, દેરાણી, સાસુ, સસરા આમાંથી કોઈક મળે તો સારૂ, પરંતુ બધાને મેળવવા હોય તો પહેલા સારો પતિ મેળવો એટલે બધું આપો આપ મળી જાય છે.

આવી વાતો કરવી કે વાંચન કરવું બહુજ સહેલું, કારણ કે એમાં કરવાનું કંઈ નથી, પણ અનુભવવું હોય તો એમાં ઉતરવું પડે, ચાલવું પડે, સ્થિર થવું પડે, તો વાત બને નહિતર વાતો કરાય બાકી કંઈ નહીં.

તા:- ૧૫/૦૯/૨૦૧૦

જ્યાંરે એકલા-એકલા ગણગણવાનું મન થાય, અંદરથી રોમે-રોમ થનગની ઉઠે અને અંદરથી ભાવની ગંગાનો પ્રવાહ વહેવા લગે, ત્યારે જે શ્રણ પ્રાણ આપણી અંદર છે, જે આત્મા સ્વરૂપ છે, તેની એકદમ નજીક પહોંચી જવાય છે. પરંતુ એની સાથે તન્મય નથી થવાતું તેનું કારણ આપણે ત્યારે સંપૂર્ણ જાગૃત રહેવાતું નથી અને મસ્તીમાં ડોલ્યા કરાય છે, ત્યારે જો જાગૃતિ હોય અને બારીક પડદાનો ખ્યાલ આવી જાય તો હટી પણ જાય, એવું સમજમાં આવે છે. કારણ કે ત્યારની સ્થિતિ એવી થઈ જાય છે કે ત્યાં કોઈ પારકું નથી અને નથી પોતાનું, બસ મસ્તી જ મસ્તી અનુભવાય છે.

આ દેહ ક્ષણભંગુર છે, એવો ખ્યાલ આવી જાય પછી પણ અંદરથી કંઈ સળગતું હોય અગર મુંજારો થતો હોય, અંદરનો ખળભળાટ સાંભળવો હોય ત્યારે જો અંદર તરફની દ્રષ્ટિ ખુલી જાય અને સમજાય જાય તો જે સળગે છે એમાં આપણી અંદર જે કુંડા કરકટ છે જે મલિન વિચારોથી ખદબદે છે, એને એક પછી એક સળગતી આગમાં નાંખતા જવાય તો ધીરે-ધીરે બધું શાંત પડવા લાગશે અને અંદર જે ખળભળાટ છે, એ બધી અત્યાર સુધિના જીવનમાંથી પસાર થયેલી વૃત્તિઓએ કરેલા કાર્યનું પરિણામ છે, એનો પણ શાંત જળાશયની લહેર જેવો આનંદ

આવવા લાગશે અને જે મુંજારો થયા કરે છે. એજ જગ્યાએ આનંદની હેલી પ્રગટશે અને જે કાંઈ જીવનબાકી છે એ મધુરતાથી આનંદમય પસારતો થશે જ અને આજુબાજુમાં પણ વાતાવરણ સુગંધમય થઈ જશે.

જ્યારે “હું” નું મહત્વ સમજાશે, પછી ખ્યાલ આવશે કે અત્યાર સુધિનું જે જીવન પસાર કર્યું તે એક સ્વપ્ન જેવું લાગવા માંડશે અને ત્યારે ખબર પડશે કે હવે, જે શેષકાળ બાકી રહ્યો છે એનો તો બરાબર વર્તમાનમાં રહીને પુરેપુરા જાગૃતિથી જીવાય જવાય તો સારું.

બીજાપાસે જે જ્ઞાન છે, જાણકારી છે કે કોઈ પુસ્તકમાંથી પણ જાણકારી છે એ બધું ભેગું કરવાથી કાંઈ વળવાનું નથી. કહેવાનું એટલું જ છે કે, બીજા પાસેથી કે કોઈ પુસ્તકમાંથી જાણકારી મેળવી પરંતુ તેનો સંગ્રહ કરીને આપણી અંદર સંકડામણ ઉભી કરવાને બદલે પચાવવાની કોશિષ કરવાની છે. જેમ દરરોજ બે થી ત્રણ વખત આપણે જમવાનો પ્રોગ્રામ કરતા હોઈએ, પરંતુ જે વચ્ચેનો સમય ગાળો છે એ જે જમ્યા હોઈએ એનું પચાવવાનું કાર્ય થતું હોય છે અને એમાંથી આપણી જે જરૂરીયાત છે એ પ્રમાણે ઉપયોગ થતો હોય છે. એવુંજ જે આપણે વાચ્યું અગર તો સાંભળ્યું જીવી શકવામાં કામ લાગે, એમ થાય તો સંગ્રહ કર્યા ન કહેવાય. માટે જેટલું જાણો એ પ્રમાણે જીવવું જરૂરી છે.

તા:-૧૬/૦૮/૨૦૧૦

એક માનવી બીજા માનવી જેવો ન બની શકે, એવી બધા માનવીને ખબર હોવા છતાં સંપ્રદાયો, ગુરૂઓ તથા વહિવટકર્તા, બુદ્ધિજીવીઓ જે કાંઈ જાણે છે તે પોતાની રીતે માનવીને તૈયાર કરવાના વલખા મારતા જોવા મળે છે.

ખરેખર માનવીએ જાગવું જ હોયતો મધમાખીમાંથી દિનચર્યા તથા કામ કરવાની રીતેથી પણ જાણી શકાય અને જે આ માનવ જગતનો ઉત્તમમાં-ઉત્તમ પાઠ છે તે શિખી શકાય છે.

ગઈ કાલે બનારસથી મિશ્રાસાહેબનો ફોન આવેલ હતો, મિશ્રાસાહેબ સાથે ફોન પર વાત ચાલતી હતી ત્યારે મધમાખીનો વિષય ચાલતો હતો, એમાંથી પ્રેરણા મળતા વિચાર આવ્યો કે આ જગતના મહામાનવો જે છે તે બધા પૃથ્વી ઉપરના ઉપવનમાં જે ખીલેલા ફુલ છે, આવા ફુલ નોખી રીતેથી ભલે ખીલ્યા હોય, પરંતુ બધામાં રસ તો એક સરખો જોવા મળે છે. આ બધા ફુલો જેવા કે કૃષ્ણ, રામ, મહાવીર, મહંમદ, લાઓત્સે, ગાંધીજી વગેરે અનેક પ્રકારના ફુલો ખિલ્યા છે. એમના જીવન ચરિત્ર જે એની સુવાસનું કામ કરે છે અને એનું જે જીવન છે એમાંનો જે અર્ક છે, એનો ખ્યાલ માણવાનો અવસર તો ક્યારે મળે, જ્યારે આપણું પુરૂ લક્ષ્ય એક મધમાખીની જેમ ફુલ ઉપર બેસીને એની અંદરની જે મધુરતા છે એ એકઠી કરવા લાગે તો બધાના જીવનશૈલી કે રૂપરંગ અલગ-અલગ હોવા છતાં એની અંદરની મધુરતા કે જેનો જે રસ છે તે એકરૂપમાં મેળવે છે. જેમ બધા ફુલોના રૂપરંગ અલગ હોવા છતાં, અંદરનો રસ એક છે, તેમ આપણી અંદર પણ એવોજ રસ વહે છે. જો આપણું ધ્યાન એ બાજુ જાય તો ખ્યાલ આવે અને વાત બને.

તા:-૧૯/૦૯/૨૦૧૦

આ જીવન જીવવાની ઘટમાળજ એવા પાયા ઉપર ઘડાણી છે કે બીજાને ઓળખવાની લ્હાયમાં એવાતો મશગુલ થઈ જવાયું છે કે પોતાને ઓળખવાનો અવસર છુટી ગયો છે.

જીવનમાં કોઈપણ પ્રશ્ન ઉઠે એ કોઈ દિવસ નાનો પણ ન હોય અને મોટો પણ ન હોય. આપણે એ ઉઠેલા પ્રશ્નને સમજવામાં કેટલા સમર્થ હોઈએ એના ઉપર બધો આધાર છે.

જુઓ આપણી અંદર પડેલી શક્તિના ગુણ અને અવગુણ, પહેલા ક્રોધને સમજીએ. ક્રોધ તીરની મફક છે. એક ક્રોધ વિશે એક વખત કમાનમાંથી છુટી જાય તો પરિણામ લાવીને જ ઝંપે છે. અહિયા એક ક્રોધ વિશે એક નાનકડું રૂપક યાદ આવી જાય છે. હિરાનો વેપારી તૈયાર હિરા વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

બજારમાં વેચવા જાય અને ભાવ બરાબર ન આવે એટલે પોતાનાં કારખાનાના મેનેજરોને ઠપકો આપે એની ઉપર ક્રોધ કરે. મેનેજરો કારીગરો ઉપર દબાણ લાવે, ક્રોધ કરે. કારીગરો ઘરે આવીને ક્રોધનો પ્રભાવ પોતાની પત્ની ઉપર અજમાવે અને એ પત્ની પોતાના છોકરા ઉપર બે-ચાર ગડદા- પાટુ મારીની ક્રોધ ઉતારે છે. છોકરાઓ ક્રોધી થઈને એના રમકડાં હોય તેને તોડી નાંખે. આ ક્રોધ વેપારીથી રમકડાં સુધિ પારાની જેમ આરપાર નિકળી જાય છે.

આનો આ ક્રોધ છે તે એક ઉર્જા છે. જે વિજળીનું કામ પણ કરે, વિજળી એટલે ઈલેક્ટ્રીક. આ ઈલેક્ટ્રીકની અંદર સિંધો હાથ નાંખવાથી આરપાર સળગાવી નાંખે છે અને એને વાયર દ્વારા પંખાને આપો તો ટાટક પણ આપે. જો ક્રોધને ઉર્જા ગણી એનું રૂપાંતર કરે તો કર્ણાનો સાગર પણ બની શકે છે.

શબ્દોનું જ્ઞાન થઈ ગયા પછી ક્યાંયથી સાંભળવા મળે, અગરતો વાંચવા મળે એટલે તરત જ સરખામણી કરવાનું મન થયા કરે, પરંતુ એ શબ્દની ગહેરાય સુધિ જીવનમાં જીવીને પહોંચાય નહીં ત્યાં સુધિ પંડીત બની શકાય અને બીજા ને ઉપદેશ આપવાના કામમાં આવી શકે. જ્યારે ગહેરાય સમજાય જાય પછી તો માણવાનું રહ્યું અને બહું થાય તો ડોકું હલાવીને આનંદમાં રહેવાય.

જ્ઞાન મેળવવું અને આત્મામાં સ્થિર થવું બન્ને અલગ છે જ્ઞાન છે એ કોઈ વસ્તુની જાણકારી મેળવી એને જોવું, જોયા પછી અનુભવમાં લેવું પછી એની અનુભૂતિ થાય અને ત્યાર પછી ધીરે-ધીરે સ્થિર થવાય, પછી જ આત્માબાજુ આપણી ગતિ થાય અને જ્યારે પડદો હટે પછી ક્યાં કોઈ જ્ઞાન કે અજ્ઞાન રહે.

બીજાને ઓળખવાની કે એની અંદર ઉતરવાની કોશિષ એટલે ફોગટ કસરત, કારણ કે એની તો આજુબાજુ આટામારી શકાય પરંતુ જો ખાબકવું જ હોયતો પોતાની અંદર ખાબકવું પડે અને એમાં જે મોતી છે

એનો અનુભવ કરવો પડે. એકવાર ડુબકી લાગી ગઈ, પછી બીજાને સમજાવી ન શકાય કે અંદર આપું-આપું છે કારણ કે બીજો જો પોતાની અંદર ડુબેલો હોયતો આ ભાષાનો ભાવ સમજી શકે.

અત્યાર સુધિ જે કાંઈ જાણ્યું છે કે શિખ્યા છીએ એ બીજાની પાસેથી જાણીને જોઈને, સાંભળીને વગેરેથી જીવ્યા છીએ એટલે આપણે પણ બીજાને કાંઈ પણ આપવું હોય, શિખવાડ્યું હોય એ બધું ઉછીનું લઈને ઉછીનું આપવા જેવી વાત થઈ. પરંતુ હવે, આપણી અંદરના સળવળાટની આપણને ખબર પડે અને એનો અનુભવ અનુભૂતિ દ્વારા થાય એ શિખવી ન શકાય, પરંતુ આપણી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર થાય, બીજા જુએ અને એમાંથી શિખે તો મેળ પડે તેવું સમજમાં આવે છે.

તા:- ૨૦/૦૯/૨૦૧૦

આપણા બારામાં બીજા વ્યક્તિ જે અભિપ્રાય આપે એના પર આધાર રાખીને હતાશ કે કુલાવાની જરૂર નથી, કારણ કે બીજો આપણને એની ધારણા મુજબ મુલવે. હકિકત તો આપણી અંદર આપણને મુલવશું ત્યારે ખબર પડશે કે આમા સત્ય શું છે. જો આપણે આપણને ઓળખવામાં નિષ્ફળ રહીએ તો આપણા જેવા અજ્ઞાની અને આંધળા બીજે ક્યાં ગોતવા જવા.

બીજા કોઈ કહે કે તું આવો છે કે તેવો છે, પરંતુ પોતે જ્યાં સુધિ ખાશે નહીં, જ્યાં સુધી એની ભુખ નહીં મટે, એમ પોતે-પોતાને પોતાનામાં હોવાપણાનો અનુભવ નહીં કરે ત્યાં સુધીતો એ તો ખરો પણ બીજાના આધાર પર ક્યાંટે ટેકો ખસે અને પડી જાય એ નક્કી ન કરેવાય. આને માટેતો સ્વિકારભાવ ખાસ જરૂરી. જેટલો સ્વિકારભાવ વધારે એટલી ઝંઝટ ઓછી અને ઝંઝટ ઓછી એટલો સમય પોતાને ઓળખવામાં વધુ મળશે.

જગત આખાની જાણકારી મેળવી લિધા પછી પોતાનું શું? સંસાર-

સાગર પાર કરવાનો છે, એનું પુરૂ વર્ણન કંઠસ્થ કરી લિધું હશે અને તરતા નહીં આવડતું હોયતો ડુબી જવાની પુરે-પુરી સંભાવનાં રહેલી છે.

કણકણમાં ઈશ્વરનો વાસ છે, એવું બધા કહેતા હોય અને બોલતા હોય છે. સાથો-સાથ થોડું ઘણું પુસ્તકોમાં વાંચીને જેણે કંઠસ્થ કર્યું છે એ લોકો અસ્તિત્વની વાતો કરવા લાગ્યા. વાતો કરે અને સમજે એ સારી વાત છે, પરંતુ બધું જાણ્યા પછી પણ માનવમાં ખામીઓ ગોતવા ફરવું એની કરતા પોતાની અંદર જે કણકણવાળી વાત છે, જે અસ્તિત્વવાળી વાત છે, એનો જીવનમાં અનુભવ કરી, એની અંદર જે સારૂ-સારૂ પડ્યું છે એ જોવાનું રાખે તો આપણી અંદર પણ સારાપણાનો પ્રકાશ વધે અને અંદરથી પ્રકાશિત પણ થઈ શકાય છે.

અનુભવ કે અનુભૂતિ એની ચર્ચા લગભગ થઈ શકતી નથી અને થઈ શકે તો સમકક્ષ હોય તો થાય. ભલે સમકક્ષ ન હોય અને જીજ્ઞાસું પણ સાથે હોયતો પણ સારી રીતે વાતચીત થઈ શકે અને સત્સંગ થાય, બાકીતો વિવાદ થાય અને અંદર પડેલો અહંકાર અથડાય એથી વધારે શું થઈ શકે? સંવાદ કરવો હોયતો સ્વિકારભાવ પણ ખાસ જરૂરી છે.

મૌનની શરૂઆત કરવીએ સમુદ્ર મંથન જેવું છે. સમુદ્ર મંથન વખતે જેમ પહેલા ઝેર નિકળ્યું, તેમ મૌનની શરૂઆત વખતે થોડા સમય સુધી તો જે આપણી અંદર ઉદ્વેગો અને ઉત્પાત પડેલ છે એ બહાર નિકળવાના, ઘમપછાડા મારતા જોવા મળવાના, એ વખતે થોડીક ધીરજ અને પોતાની ઉપર પણ શ્રદ્ધા હોય અને મૌનમાં રહેવાનું ચાલું રાખે તો, ધીરે-ધીરે મન સાથેની લડાઈમાં વિજય મળે, પછી જ શાંત, શિતળ જળમાં ઢાલાવાનું મળે તેમ સમજાય છે.

અનુભવેથી અનુભવ સમજાય. એક વખત ‘ચિંતક’ બાબુભાઈ એ કહેલું કે ખોવાયેલો ગદેડો ગોતવો હોય તો ગદેડો બનવું પડે. ગદેડો કેવી રીતે ક્યાં-ક્યાં જાય છે. વગેરે ગદેડાના જીવનને જોવું પડે અને એ રીતે આગળ વધો તો ગદેડો મળે. કહેવાનું એટલું જ છે સંસારની આટીઘુટીમાં

જીવવું છે, એમાં પુરૂ ધ્યાન હોય તો સંસાર સમજાય પરંતુ આત્મા કે અસ્તિત્વમાં મહાલવું હોય તો સમજીને એમાં એકરસ થવાય તોજ અનુંભવી શકાય, નહીતર વાતુંથી વધારે કાંઈ થઈ શકે નહીં.

તા:-૨૧/૦૯/૨૦૧૦

પ્રેમ, સવાલ કે શબ્દોનું કોઈ સ્થાન રહેતું નથી. કોઈપણ વાતચિત કે ચર્ચા કોઈ કાર્ય માટે થતી હોય અગર કામ ચલાઉ, ટાઈમ પાસ કરવામાં થતી જોવા મળે છે.

તા:-૨૨/૦૯/૨૦૧૦

ખરેખર તો આપણું જીવન એવી રીતે પસાર થાય છે કે જાણે કોઈ વ્યસન થઈ ગયું હોય અને ભલે સિગારેટનું હોય કે તંબાકુનું, રોજ સિગારેટ પિવાતી જાય કે તંબાકુ ખવાતી જાય અવુંજ આપણે રોજ જીવી રહ્યા છીએ. કાલે જીવ્યા એવું આજે જીવાય જાય છે અને કાલે જીવાતું હશે માત્ર વ્યસન, આદત કે ઘરેડથી વધારે આપણે જીવનને સમજી જીવવાનું શરૂ કરાય તો જે જીવન જીવાય રહ્યું છે તે શું છે તે સમજમાં આવે છે.

આ જગતમાં બહુજ પુસ્તકો લખાણા છે અને બજારમાં આવ્યા છે. લેખકોએ તો બહુજ સાવધાનની પૂર્વક પુસ્તકનો જન્મ કરાવ્યો, આમાંથી ઘણા બધા પુસ્તકને તો પબ્લિકે જન્મટીપ પણ આપી, કાળાપાણીની સજા પણ આપી અને ફાંસી પણ આપી દીધી. દા.ત. કોઈ એક પુસ્તક લઈને ઘરે આવ્યો, ઉપર ઉપરથી થોડુંઘણું જોયું હોય તો સારૂ બાકી તો શો-કેશમાં મુકીને સજાના રૂપમાં ફીટ કરી દેવામાં આવે. ઘણા એવા પણ હોય છે જે વાંચીતો લેશે પરંતુ શો-કેશમાંથી કાઢીને મગજમાં ફીટ કરીને એનો જીવનમાં ઉપયોગ ન કરેતો એ પણ સજા કરી કહેવાય.

આ જગતમાં ઘણુંબધું શિખવાનું છે, જોવાનું છે, જે કાંઈ શિખવાનું છે કે જોવાનું છે. આ બધું આપણે આપણને સુખી રાખવા માટેના પ્રયત્નના ભાગરૂપે કરતા હોઈએ છીએ. ખરેખર તો જો આપણી અંદર જે મનરૂપી

પ્રદેશ છે એનો અનુભવ કરી લેવાય તો ઘણી દોડધામ ઓછી થઈ જાય એવું છે.

મન, વિચાર અને બુદ્ધિ આ ત્રણ નદીઓ સતત કાર્યશીલ છે અને ત્રણેયનો સંગમ થાય એટલે એનું રૂપાંતર જ્ઞાનરૂપી ગંગામાં થાય અને એમાં શ્રદ્ધાપૂર્વક રોજ ન્હાવાથી આપણી અંદર ભાવનું ઝરણું વહેવા લાગે અને પ્રેમનું પ્રાગટ્ય થાય અને ભાવ તથા પ્રેમ જો સતત આપણી અંદર જોવા મળે તો સમર્પણ એટલે કે ભક્તિ પ્રગટ થાય ત્યારે જ અસ્તિત્વ અને આપણે ક્યાંયથી જુદા નથી, એવો અનુભવ થાય છે. આ બધું શક્ય છે માત્ર આ રસ્તે ચાલવું પડે તો જ મંજિલ સુધિ પહોંચાય અને મસ્તીમાં લહેરાય.

અંદરની અદાલતના ન્યાયને માન આપીને વર્તન કરવું જોઈએ કારણ કે અંદરતો દરેક માનવીએ કરેલા કર્મનો રેકોર્ડ પડેલો જ છે.

તા:-૨૩/૦૯/૨૦૧૦

જ્યારે માનવી પોતાનાથી પોતે સંતુષ્ટ થશે અને ભૌતિક સુખની કામના પરેશાન નહીં કરે, પછી જ માંગવાનું બંધ થશે અને અંદરથી અખુટ ભંડારનું દ્વાર ખુલી જશે પછી જ અતૃપ્તિ જે ભીતરની હતી એ પ્રકાશમાં આવશે અને ત્યારેજ નદી સાગરમાં ભળશે અને પૂર્ણપણે પોતે પોતાનામાં સમાય જશે.

જ્યાં સુધિ સમજુ છે, વડીલ છે, પપ્પા છે, કાકા છે, ભાઈ છે, પતિ છે કે કાંઈપણ છે, એ બધા ભીતરમાં વહેતા પ્રવાહના કિનારા છે અને કિનારાની અંદર જ્યાં સુધિ વહે છે ત્યાં સુધિ અંદર એક “હું” નું સામ્રાજ્ય વિકસતું રહે છે અંદરથી વહેતો પ્રવાહ જ્યારે સમર્પણના ભાવ સાથે ખાલી દ્રષ્ટા રહેશે ત્યારેજ મહાસાગરના મોતી મેળવવા સમર્થ થશે.

જેને પોતાની અંદર ખાબકવું છે, ડુબવું છે, ખોવાઈ જવું છે અને લોકો શું કહેશે એ જોવાનું રહેતું નથી. કારણ કે જે લોકો કહે છે તેને એવું લાગે

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 146 ~

છે એજ કિનારા તરફ ધ્યાન રાખવાથી સાગરમાં ભળાતું નથી, ત્યા તો તેમાં ખોવાયા જવાનું હોય છે.

અહુંજ સમજદાર વ્યક્તિઓએ કહ્યું છે કે સંસારચક્ર ખરેખર રોજ આપણને નવો કાંઈક પ્રયોગ કરવાનો વિચાર કરીને પાછા બીજે દિવસે ત્યાંના ત્યાંજ હોઈએ છીએ. હું તંબાકુ ખાવ છું ત્યારે-ત્યારે વિચાર કરૂં છું કે તંબાકુ ન ખાવી જોઈએ પરંતુ પાછા બીજે દિવસે એની એજ પરેડ એજ જીવન, એજ વહેવાર, ભલે બહારથી સમજાતું હોય કે બધુ સમજાય ગયું છે પરંતુ અંદરથી એની એજ પરેડ જોવા મળે છે. એનું કારણ ઘણા સમજેલા લોકો જાગરણનો અભાવ દર્શાવે છે.

તા:-૨૪/૦૯/૨૦૧૦

પહેલાના યુગમાં માનવી પગપાળા યાત્રા કરવા જતા હતાં એનું મહત્વ હતું એમજ ટોકરી વગાડી પુંજાપાઠ કરતા હતા ત્યારે જે વિકાસની ગતિ હતી તે મંદ હતી. અત્યારે આ ઝડપી યુગમાં પગપાળા યાત્રા કરવી, એના કરતા વિજ્ઞાનની કૃપાથી જે ૧૫ દિવસે જ્યાં પહોંચાતું હોય ત્યાં ૧૫ કલાકે પહોંચી જવાય છે. જે મનને સ્થિર કરવામાં આખી જીંદગી પસાર કરવી પડતી હતી એને બદલે પોતાને ઓળખવાની સમજ પણ ખિલી છે. તો મોટરમાં જવું કે પગપાળા જવું, ટોકરી વગાડવામાં સમય પસાર કરવો કે પોતાને ઓળખવામાં. આગળ વધવામાં સરળતા વહેલી આવે છે.

આ યુગનો એવો કોઈ માનવી નથી કે જેને ઉંડે-ઉંડે પણ પરમાત્મા, કુદરતને જાણવાની કે પામવાની તાલાવેલી ન હોય પરંતુ રસ્તા એટલા બધા છે કે ક્યાંથી, કેવા રસ્તે ચાલવું એ નક્કી કરવામાં આખી જીંદગી પસાર થઈ જાય છે. એક વખત જો પોતાની અંદર જોવાનું શરૂ કરે તો સરળ રસ્તાની જાણકારી પણ પોતે ગોતી શકે તેમ છે.

તા:-૨૬/૦૯/૨૦૧૦

ભયથી સબંધનો વિકાસ નથી, વિકાસ તો પ્રેમથી થાય છે. ભયમાંતો

ઘૃણાનો વિકાસ થાય છે.

બધાને સાર-નરસું, અલગ-અલગ હોય છે. સાર તો એને જ સમજવું કે અંતઃકરણના દિવા થાય અને થનગનાટ વર્તાય અને મોરલા ટહુંકવા લાગે, એનાં જેવું પોતાના માટે બીજુ ક્યું સાર કહેવાય.

પોતાને ઓળખી લેવું થોડું અઘરૂ છે અને જો થોડુંઘણું સમજાય જાય તો તેને કહેવું એતો એના કરતાં પણ અઘરૂ છે. ખરેખરતો પોતાને ઓળખવા માટે બહાર જાવું પડે તેમ નથી. ખોવાણું કાંઈ નથી, માત્ર ભુલાઈ ગયું છે, માત્ર યાદ આવી જાય તો જે છે તે તો છે જ.

આપણી અંદર એક એવી બદ્ધી વિકસીત થઈ રહી છે, જેનો આપણને ભાગ્યેજ ખ્યાલ હોય છે. આપણે કાયમ માટે પોતાને ખરો સમજતા હોઈએ છીએ, જ્યારે આપણે ખરો સમજવાની ભુલ કરતાં હોઈએ ત્યારે ઓટોમેટિક બીજાની ભુલ કે ખામી ઉપર આપણું ધ્યાન જતું રહે છે. આ બદ્ધી આપણને આપણાં સુધિ પહોંચવામાં અડચણનો ભાગ ભજવે છે.

કોઈપણ વ્યથામાં માનવી સંકોચાય જાય છે એનો એ માનવી આનંદની ક્ષણોમાં પ્રકુલિત થઈને નાંચવા લાગે છે. આ બન્ને ક્રિયાને ધ્યાનથી જોવાય તો ખ્યાલ આવે કે આ ખેલમાં મનનું શું મહત્વ છે.

જ્યાંતે મનની લીલા સમજાય જાય, પછી જે આનંદનો ઘોઘ વહે, તેને રોકવાની તો વાત જ રહેતી નથી પછી કાંઈ બોલવાનું કે કહેવાનું કાંઈ રહેતું નથી. જે કાંઈ બહાર દેખાય છે એ બધુ આપણી અંદર જ છે. જે કાંઈ બહાર જોવાય છે, સંભળાય છે, જે-જે ભાવ આવે એનો બધો આધાર પોતાની અંદરની વ્યવસ્થાના હિસાબેજ છે. એનો ખ્યાલ તો પોતે-પોતાની અંદર ધ્યાનથી જોવે તો ખ્યાલ આવે.

તા:-૨૯/૦૯/૨૦૧૦

પ્રકાશ અને અંધકાર આપણે અનુભવ્યો છે, જોયો છે એટલે અલગ છે. જ્યાંતે અંદરની તરફ ડોકીયું થઈ જાય, પછી પ્રકાશ કે અંધકાર વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

બન્નેની જરૂર નથી, ત્યાંતો બસ એકજ સમજ ખિલે છે અને એને આધારે જોવાતું ભલે ન હોય પણ જીવાય જાય છે.

પ્રકાશ અને અંધકાર એકજ જગ્યાએ સંભવ નથી. અત્યાર સુધિના જીવનમાં ક્યારેય આપણે જોયો પણ નથી. છતાં બન્નેની ખબર હોય છે, એવીજ રીતે આપણી અંદર બન્ને જગત જેમ કે સાંસારિક તથા આધ્યાત્મિક આ બન્નેની આપણને ખબર છે અને એમાંથી એકબાજુ જોઈ હોય એટલે બીજુ તો હોય છે. માત્ર આપણે પ્રયત્નો કરી શકીશું તો બીજા જગતની પણ યાત્રા કરી શકીશું

તા:-૦૨/૧૦/૨૦૧૦

કમળ ખિલ્યું છે તો બહું જ સારી વાત છે. પરંતુ એ ખ્યાલ પણ રહેવો જોઈએ કે કમળ છે તો કાદવ, કીચડ પણ હશે. કમળનો સ્વિકાર છે તો કીચડનો સ્વિકાર કરવો પડશે. આ બન્નેનો પુરી રીતે સ્વિકાર થઈ જશે. ત્યારેજ કોઈ રાગ દ્વેષ નહીં રહે.

નોખું-નોખું તો ત્યાં સુધિ લાગવાનું કે સમજવાનું, જ્યાં સુધિ જીવન જીવતા જે અડચણ છે એ ન સમજાય ત્યાં સુધિ, અલગતા તો બહારથી ચડેલા પડને હિસાબે છે. બાકી ભિતર તો જે આત્મતત્વ છે એતો એવોને એવો એના મુળ સ્વરૂપમાં છે. ડખો જે કાંઈ છે તે ઓળખાણ નથી થઈ ત્યાં સુધિનો છે.

અંતર જગરની યાત્રા કરવી છે તો પ્રથમ સ્વાસ જોવાનું, સ્વાસ જોતા-જોતા સ્થિરતા આવશે અને ધ્યાનની ગહેરાય સમજાશે ત્યાંર પછી ધીરે-ધીરે સ્વિકાર ભાવ આવશે અને સ્વિકારભાવથી જે કોઈની સાથે વાતચીત થઈ જાય કે જોવાય જાય કે જે કાંઈ કામઘંઘો કે કાર્યો થવા લાગે એ બધું સરસ લાગે અને જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે તેમા ઉણપ ન વર્તાય. પછી તો માનવી ટોચ ઉપર પહોંચી ગયો કહેવાય ત્યારે કર્મજ્ઞાન, ભક્તિ બધું એક જ લાગે અને જેને લાગે છે એ આપણો આત્મા છે. પછી કાંઈ

કહેવાપણું ન રહે કે મને કાંઈ સમજાતું નથી કારણ કે ત્યાંરે મને કહેવાવાળો તો જોઈ રહ્યો હોય છે.

જીવતા હોઈએ તો જીવી લેવું જોઈએ. સહજતાથી જે કાંઈ થાય કે થઈ જાય છે, થવા દેવું જોઈએ, માત્ર હોંશપૂર્વક રહેવાય તો સ્વર્ગ અહિંયા જ છે.

જે કાંઈ આપણે સાંભળી રહ્યા છીએ ત્યાંરે જો આપણા હૃદયના ભાવ શબ્દો સાથે નહીં ભળે તો અનુભવમાં લાવી નહીં શકાય અને જોવાનું પણ એવુંજ છે. જો આપણું હૃદય પ્રકૃલિત હશે અને એ પ્રકૃલિતતાના ભાવ આપણી આંખોમાં હશે તોજ આ જગતની સુંદરતાને માણી શકાય.

તા:-૦૪/૧૦/૨૦૧૦

આ સંસારમાં સુખચેનથી જીવવાનો સદાને માટે મસ્તીથી રહેવાનો માત્ર દ્રષ્ટિબિન્દુને બદલવાથી થાય છે એ વાતુથી જાણ્યું હતું પરંતુ જ્યાંરે જીવનમાં જીવવાથી જે સ્વિકારભાવ આવતો રહ્યો અને ગુંચ ઉકલતી ગઈ, ત્યાર પછીના જીવન જીવવામાં તો જાણે કોઈ ઉપવનમાં વિહરતા હોઈએ અને મોરલા ટહુંકતા સંભળાતા હોય છે. કર્કશતા તો નજરે પણ પડતી નથી. મને તો મજા આવે છે પણ ક્યારેક કોઈ વાંચક આ વાંચી જાય અને જીવનમાં ઉતારી જીવવા લાગે તો ખબર પડે કે સ્વિકારવામાં કેટલો આનંદ છે.

તા:-૧૦/૧૦/૨૦૧૦

નાની-નાની બાબતોની ચિંતા કરવાની ટેવ વધારે હશે તો તેની સિદ્ધિ અસર શરીર ઉપર થવાની છે.

રસોયો રસોઈ તો કરે બત્રિસ ભાતના ભોજન પકાવે પરંતુ જો ભાવથી પિરસાતું ન હોય તો રસોઈની કોઈ કિંમત નથી. કહેવાનું એટલું જ કે અંદરથી જ્ઞાનની ગંગા વહેવા લાગે અને પુસ્તકમાં લખી પણ નાંખે પરંતુ જો સમજવાની રીત ન હોય તો ભાવ સાથે જે કોઈ શબ્દો કહેવાય જાય અને સાંભળવાવાળામાં સમજણ હોય તો જ સમજાય.

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 150 ~

બગીચો આપણે આપણા આનંદ ખાતર બનાવતા હોઈએ છીએ અને ઝાડ ઉછેરતા હોઈએ છીએ એમાં કોઈ છોડ સુકાય જાય અગર નાની મોટી ડાળી તુટતી હોય ત્યારે ચિંતામાં રહેવા લાગી જવાય તો બગીચો આનંદ ખાતર બનાવ્યો હોવા છતાં ચિંતાનું કારણ ન બની જાય એનું ભાન રહેવું જરૂરી છે.

તા:- ૧૧/૧૦/૨૦૧૦

આ માનવ શરીર ધારણ કરીને ભૌતિક સુખની કામનાઓ ના સથવારે અત્યાર સુધિ જીવ્યા હોઈએ. જીવનની ગાડીને ઉબડ ખાબડવાળા રસ્તેથી પણ હાંકી હોય, કાંઈક ખાડા ટેકરામાં અથડાતી કુટાતી ગાડી ચલાવી હોય. કામનાઓને હિસાબે રોડ પર ધ્યાન રહ્યું ન હોય પરંતુ જ્યારે થોડી જાગૃતિ આવે અને કામનાઓને સમજવાનો પ્રયત્ન થાય તો રોડ ભલે એનો એજ રહે અને ગાડી પણ એજ હોય પરંતુ થોડી જાગૃતિ હોય તો ખાડા ટેકરાનું ભાન રહે અને અથડાવાનું ઓછું થઈ શકે તેમ છે.

તા:-૧૨/૧૦/૨૦૧૦

ભોફિન્ડીયાનો ભારો બાંધીને તો સહું કોઈ ફરી શકે પરંતુ મણીઘરોની સાથે મસ્તી કરવી હોય અને આનંદ લુટવો હોય તો મહાદેવની જેમ નિલકંઠ એટલે કે કાંઈ એમાંથી મળે એને કંઠમાં રાખવાની ત્રેવડ હોય તોજ મસ્તી મણીઘરની માણી શકાય.

કહેવાનું એટલુંજ છે, ઝેર બહાર ફેંકાય તો બીજાને નુકશાન કરે અને અંદર જાય તો પોતાને નુકશાન કરે માત્ર જાગી જવાય અને ઝેરને ઝેરની રીતે ઓળખી જીવાય તો ક્યાંયથી ડખો રહેતો નથી.

જે થઈ રહ્યું છે એ તો થવાનું, આપણને માત્ર ભાન રહેવું જરૂરી છે, જે કાંઈ કરીએ છીએ, બોલીએ છીએ અને સાંભળતા હોઈએ એ બધામાં હોંશ એટલે કે સતત ભાનમાં રહેવાનું છે. હોંશપૂર્વક બોલાય કે સંભળાયતો બુદ્ધિની સાથે દ્રષ્ટિની પણ હાજરી રહેવાની. આ બધો ખેલ મન દ્વારા થઈ

રહ્યો છે એનું પણ ભાન રહેવું જરૂરી છે.

તા:-૧૮/૧૦/૨૦૧૦

એકવાર શ્વાસ લઈને બહાર કાઢ્યો પછી પાછો લેવાશે કે નહીં એની જો આપણને ખબર ન હોય તો આપણે સમજી જવું જોઈએ, જાગી જવું જોઈએ કે કાંઈ જીવાય રહ્યું છે જીવી રહ્યા છીએ. એમાં આપણું હોવાપણું છે કે નહીં.

જીવનમાં એવી પણ ક્ષણ આવે છે, જો જાગૃતિ હોય તો ગમે તેટલો બહારથી અવાજ આવે તો પણ અંદરથી તેનો પડઘો ન પડે અને જે અંતરનો નાદ હોય એમાંજ મસ્તીમાં રહેવાતું હોય છે. એ નાદમાં જ્યારે-જ્યારે રહેવાય, એ ક્ષણ એટલી મસ્તીની હોય છે કે કોઈ કલ્પના કરવાનો અવસર ત્યારે બચે નહીં.

પરમાત્મા એટલે પરમઆનંદ અને પરમઆનંદ એટલે વર્તમાન, જે કાયમ માટે વર્તમાન રહે છે, એની સાથે પરમાત્માનો નાતો સદાય પુરબહારમાં હોય છે. માનવીમાં જેતે જોવા મળે એ તેજ વર્તમાનને આભારી હોય છે. માનવીને નવ્વાણું ટકા ચિંતા ભવિષ્યની કલ્પના ને હિસાબે જોવા મળે છે. સ્વર્ગમાં રહેવાની કલ્પનામાં, આજીવન ખર્ચી નાંખવા કરતાં અત્યારેજ આ ક્ષણે જે મળ્યું છે એમાં મસ્ત રહેવાય તો સ્વર્ગ અત્યારે જ છે.

જેણે-જેણે જે કાંઈ મેળવ્યું અને જ્ઞાન થયું, અનુભૂતિ થઈ અને એને એણે કહ્યું અને આપણે સાંભળ્યું એ આપણું જ્ઞાન નથી માત્ર જાણકારી છે.

કોઈપણને ઓળખવા માટે એ ક્યાં જન્મ્યો કે અત્યાર પહેલા શું કરતો હતો એ બધી માથાકુટ કરવાને બદલે અત્યારે એ કેવા ભાવમાં જીવે છે. એટલું જોતા આવડી જાયતો આપણામાં પણ જાગૃતિ આવે અને સામેની વ્યક્તિને પણ ઓળખી શકાય, એના ઇતિહાસને એકબાજુ મુકીને વર્તમાનના મોરલા ટહુંકવા જોઈએ.

આપણે વાતો કરતા હોઈએ છીએ કે સંસાર એ માયા છે અને પાછા ઇતિહાસની વાતો કરતા હોઈએ , એ કેવું વિરોધાભાષી છે એ તો પોતાને ઓળખે તો સમજાય એવું છે.

તા:-૧૯/૧૦/૨૦૧૦

જ્ઞાનરૂપી પાણીનો સંગ્રહ તો બધામાં ભરેલો છે અને બધામાં એવી શક્તિ પડેલી છે કે જ્ઞાનરૂપી પાણીમાં ધ્યાન શકે.

જ્ઞાનને જ્ઞાનરૂપમાં ઓળખવાના માટે બે રસ્તા છે. એક બહારથી ભેગુ કરવું અને બીજુ અંદરથી ચોખવાળુ કરીને પેદા કરવું અગર તો ઉજાગરા કરવું.

અંદરનું જ્ઞાન અને બહારનું મેળવેલું જ્ઞાનમાં કુવાનું પાણી અને હોજના પાણી જેટલો તફાવત છે. બહારથી જ્ઞાન મેળવવામાં પુસ્તકો કે વ્યક્તિની જરૂર પડે છે. તેમ હોજ બનાવવા માટે બહારથી પાણી કરીને પાણી ભરવું પડે છે અને અંદરથી જ્ઞાનપ્રકાશ થાય કે જ્ઞાન પેદા થાય. જેમ કુવો બનાવવા લાવવાનું કાંઈ નથી પરંતુ અંદરથી પાણી સુધીનો કચરો હટાવવો પડે. અંદરથી ઉત્પન્ન થયેલું જ્ઞાન અનુભૂતિનું હોય છે, જ્યારે બહારથી મેળવેલું જ્ઞાન જાણકારી હોય છે.

જેણે સંસાર ભોગવ્યો છે એને ખબર હોય કે પતિ-પત્નિની પસંદગી કરવામાં શું જોવું પડે છે. રૂપ, ગુણ, લંબાઈ, પહોળાઈ, વજન આ બધુ વધારે જોવાતું હોય છે ખરેખર તો સ્વભાવ જોવો જોઈએ. સામેની વ્યક્તિનો સ્વભાવથી મેળ ખાય છે કે નહીં.

જીવન રહ્યું છે એ વ્યસનથી વધારે કાંઈ દેખાવામાં આવતું નથી. જો મનને સમજી જવાય તો જ્યારે જેવું જીવવું હોય એવું જીવાય, વ્યસન એટલે મનથી બંધાવું મનથી મુક્ત એટલે સદાબહાર જ્યારે જે બાજુથી પવન આવે એ બાજુ લહેરાય એને કોઈ બાજુથી અડચણ ન પડે.

જીવનમાં કંઈક મેળવે એનોય નશો હોય અને ત્યાગે એનોય નશો

હોય અને નશો છે એની ખબર પડી જાય એનોય નશો હોય છે.

તા:-૨૩/૧૦/૨૦૧૦

પોતાને ઓળખવું એટલે છલાંગ મારવા જેવું છે, એમાં બુદ્ધિ કે તર્કથી કામ નહીં ચાલે, એમાં તો પોતાને પોતાનામાં જે દેખાય એ સ્વિકારવાનું છે. એક દર્શનના ભાગરૂપે જોવાનું છે. આ આમ કેમ છે એમ કરવાને બદલે જે છે તેની અંદર એકરૂપ થવાનું છે.

જેમ ભક્તિમાં સમર્પણ છે તેમ પોતાને ઓળખવામાં સ્વિકાર છે, કારણ કે સ્વિકાર હશે તોજ અત્યાર સુધિનું જે જીવન જીવ્યા છીએ એમાં, ક્યાં-ક્યાં, કેવા-કેવા પડ ચડ્યા છે એ સ્વિકારશો તોજ સમજાશે અને સ્વિકારતો વર્તમાનમાં રહેશું તોજ આવશે, કારણકે આપણે ક્યારે યુવાન થઈ ગયા અને ક્યારે વૃદ્ધવસ્થા આવી ગઈ એનો ખ્યાલ રહ્યો નથી, તો પછી પડ ક્યારે ચડ્યાને, કેવા ચડ્યા એનો ખ્યાલ તો રહ્યો જ ન હોય.

ન બોલવામાં નવ ગુણ છે, પણ બોલવાની જરૂર હોય છે, ખ્યાલ રહેવો જરૂરી હોય છે, એમા વિવાદ ન હોવો જોઈએ.

તા:-૦૪/૧૧/૨૦૧૦

આપણી મનોદશાને સમજી લેવાય તો પુરા અસ્તિત્વને સમજી લેવાય, આપણી અંદરથી જગત સુંદર લાગવા મંડે તો સામેથી પણ સુંદરતાનો ભેટો થવા માંડશે, દરેક માનવીમાં એકજ ડિઝાઇન છે. કલરતો પોત-પોતાએ ગમતા પુરવાનાં હોય છે. મનોદશા પ્રમાણે ડિઝાઇનમાં રંગોળી બનતી રહે, નવા કલર પુરાતા રહે અને આજે જે કલર શોભતો હોય તે કાલે મનોદશા બદલાયતો ન પણ ગમે. કલરને કાંઈ લેવા દેવા નથી, એતો તમે જ્યાં પૂરો ત્યાં ઝળકે.

જ્યાં સુધિ આસક્તિ, રાગ, દ્વેશ, લગાવ સુધિ મર્યાદામાં રહેવાશે ત્યાં સુધિ નિર્મળ પ્રેમ સંભવ નથી. માત્ર પ્રેમ લાગશે પણ હશે પડછાયો.

આપણે માત્ર કુવો છીએ, એમા પ્રેમરૂપી ઝરણા આવશે નહી ત્યાં સુધિ એમાં પાણી સારૂ નહી હોય અને એ પાણીની લાણી કે વહેંચવામાં નહી આવે તો ઝરણું પણ ક્યાં સુધિ ટકશે.

અહિંયા જે છે એ બરોબર છે. અહિંયા એવું શું નથી કે એના વગર જીવી ન શકાય.

કાનથી તો બહુજ સાંભળવા મળ્યું હોય એને સમજવું હોય કે પચાવવું હોય તો અંદરની આંખે જોવું પડે, ગહારની આંખોથી આખું જગત જોવાનો અવસર મળતો નથી. એના વિકલ્પ માટે અંદરની દ્રષ્ટિ કેળવણી પડશે. કારણ કે જેટલું જગત બહાર છે એટલું જ અંદર છે. જો દ્રષ્ટિમાં દિવ્યતા આવે તો વાત બને એવું છે, કારણ કે અંદર જોવામાં કોઈ પ્રમાણની જરૂર પડતી નથી. પોતેજ સર્વસ્વ થઈ જવાય છે અને એ અનુભૂતિની અદ્ભુતતા કંઈક અનેરી હોય છે.

આપણી જોવાની ક્ષમતા હશે એવું જ દેખાશે. નાના બાળકને સિકકો પસંદ આવશે પરંતુ નોટ નહી ગમે, એવીજ રીતે અસ્થિરતા તો આપણી અંદર સદાને માટે છે જેને આપણે પરમાત્મા પણ કહીએ છીએ. આપણી જોવાની ક્ષમતામાં ફેરફાર થાય તો પરમાત્મા અત્યારેજ છે.

બુદ્ધિપૂર્વક જ્ઞાન અને જાણકારી આપણને પાપ, પુણ્યના હિસાબમાં આવે તો ઝકડી રાખે છે કે હવે, પછીનું શું ? આવા ગણિતના ચક્રકરમાં આપણે કોણ છીએ એને ઓળખવાનો અવસર આવે એની પહેલા અહિંયાથી વિદાય લેવાનો સમય થઈ જાય છે.

તા:-૦૬/૧૧/૨૦૧૦

ક્યારેક-ક્યારેક અચાનક આપણામાં આનંદની લહેર ઉઠે અને ક્યારેક અકારણ માયુસી જેવું લાગે, ત્યારે જો આપણે જાગૃત હોઈએ તો આપણને ઓળખવામાં સરળતા આને સમજાય જાય તો ખ્યાલ આવે કે બીજો આપણને સુખ-દુઃખ આપી શકે નહી. વહેવાર એ આપ-લે નો સબંધ

છે અને લહેરાવું એ નિજાનંદની મસ્તી છે.

તા:-૦૭/૧૧/૨૦૧૦

નવા વર્ષનો પ્રારંભ એટલે નવો ઉત્સાહ, નવો થનગનાટ, ચહેરા ઉપર સામ-સામે ઝળકતું હાસ્ય. આ બધાને હિસાબે અંદરથી ઉત્પન્ન થતાં ઉદ્વેગ, કટુતા વગેરે આરામ અને અંદરની ઉર્જામાં વધારો કરવાનો તહેવાર કહેવાય. કામનાઓ તો બધામાં ભરપુર છે પરંતુ આવા તહેવારો કામનાઓને શુભકામના માં ફેરવી શકતી જોવા મળે છે.

અત્યાર સુધિની જીવનયાત્રા કરતાં-કરતાં એવું સમજમાં આવે છે કર્મ કરે એનું ફળ મળે છે. પરંતુ ક્યારે અને કેવું ફળ મળશે એ તો અસ્તિત્વ પર આધાર રાખે છે. જ્યારે સમય કેવો આવે એ કહેવું થોડું અઘરૂં થઈ જાય છે. જ્યાં-જ્યાં મને મેં કર્યું એટલે આમ થયું એવો ભાવ આવ્યો ત્યાં-ત્યાં મને અત્યારે એ મારો અહંમ હતો એવું સમજાય છે. ખરેખર તો કાંઈક એવી શક્તિ તો હશે. એટલા માટે લખવું પડે છે કે હજુ હું માર્ગમાં છું, સ્વપ્નમાં છું, મારી સમજ હજુ કિલચર મને દેખાતી નથી.

આપણે કોઈપણ સંસ્થાનો કે પરિવારનો કે ઘરનો “હું” કરું છું એવો ભારનો ટોપલો લઈને ફરતા હોઈએ છીએ ત્યારે થાક લાગે છે. એ ટોપલો જો કોઈ બીજાને આપી દેવામાં આવે તો કેવા હળવા ફુલ થઈ જવાય છે. એવી રીતે આપણે જો કોઈ સમજી જઈએ તો આપણી અંદર જે “હું” પણાનો ટોપલો છે તે અસ્તિત્વને સોંપી દેવામાં આવે તો પાંખો આવી જાય અને મસ્તીમાં જ્યાં ઉડવું હોય ત્યાં ઉડી શકાય છે.

નવા વર્ષની શરૂઆતમાં એવો સંકલ્પ કરો કે હવે, ટસડાવાનું નથી. ઉમંગથી પણ ઉપાડવાનો છે. થનગનાટ ભર્યું વાતાવરણ ઉભું કરવું છે. ખાલી દ્વારપાળની જેમ નાકે બેસી રહેવાનું નથી, અંદર બહારનું જે વાતાવરણ છે એને એકરૂપ કરવાનું છે.

તા:-૦૮/૧૧/૨૦૧૦

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 156 ~

મસ્તીમાં કેમ રહેવું એ કોઈ મુસાફરીમાંથી પણ શિખવા મળે. આપણે પરિવાર કે મિત્રો સાથે ટ્રેનના ડબ્બામાં ચડ્યા અને પોતે-પોતાની સિટ ગોતી બેસી ગયા. આપણામાંથી કોઈની બારી પાસે સિટ આવી, કોઈની વચ્ચે સિટ આવી છે. બધાતો એક ટ્રેનમાં બારી બહારનું દ્રષ્ય જોવા મળે એટલે એ હરખાઈને વિચારે કે હું કેવો ભાગ્યશાળી છું અને જેને વચ્ચે સિટ મળી હોય એ બારી પાસે બેઠેલાને જોઈને હતાશ પણ થાય. હકિકતમાં તો જે અંદરનો ભાવ છે એ પ્રેમાણે એને સમજાય, હકિકત તો કંઈક ઓર છે. જો સ્વિકારભાવ હોય તો બારીવાળાને તડકો પણ આવે અને ટાઢ પણ અસર કરે અને બહારનો ઘોંઘાટ એને પહેલા હેરાન કરે, આ થઈ મુસાફરીની વાત, આપણે પણ આ શરીરરૂપી વાહનમાં એક મુસાફર જ છીએ.

તા:- ૧૧/૧૧/૨૦૧૦

જ્યાં સુધી પોતાની ઓળખાણ પોતાને નથી ત્યાં સુધી બહારની બાબતો ફંગોળાતું રહેવાશે. જેમ એક બીજ જ્યાં સુધી જમીન સુધી પહોંચ્યું નથી, ત્યાં સુધી અહિંયાથી ત્યાં ફંગોળાય છે. બીજની અંદર બધું પડેલું તો છે જ , વાતાવતણ સાથ આપે અને એક વખત અંકુર કુટી જાય, જમીન સાથે તેનો મેળ થઈ જાય અને મુળ અંદર વિકસતું જાય તેમ ઉપર ઉઠવાની શરૂઆત થાય. એક વખત શરૂઆત થઈ જાય પછી તો પ્રકૃતિ એનું કામ કર્યા કરે. એવીજ રીતે આપણે આપણી અંદર જેટલા ઉતરતા જઈશું એટલો વિકાસ બહાર તરફ થવાનો.

તા:- ૧૨/૧૧/૨૦૧૦

આપણે જે કાંઈ વાંચી લીધું હોય, સાંભળ્યું હોય, આ બધું અક્ષરે-અક્ષર યાદ રાખવાની વૃત્તિ છે, એ પણ લોભવૃત્તિથી વધારે કાંઈ દેખાતું નથી. જે સાંભળ્યું હોય, વાંચ્યું હોય એ સમજાય જાય કે જીવનમાં વણાય જાય તો યાદ રાખવાની જરૂર રહેતી નથી.

જ્યાં સુધી આપણે અવટવમાં હશું ત્યાં સુધી જીવન, મૃત્યુ,

અંધકાર, પ્રકાશ, જડ, ચેતન વગેરેમાં અટવાયા કરીશું, જ્યાં જીવન હયાત છે ત્યાં મૃત્યું નથી, જડ છે ત્યાં ચેતન નથી, પ્રકાશ છે ત્યાં અંધકાર નથી, છતાં મૃત્યુ, ચેતન કે અંધકાર નથી, એવું નથી. બંને સમજવા માટે શ્રદ્ધાની ખાસ જરૂર છે, ત્યાં તર્ક કામ નહીં આવે.

આજે વિરજીભાઈનું કહેવાનું હતું કે જેટલું જીવવું જરૂરી છે એટલું ધ્યાન પણ જરૂરી છે. ધ્યાન ચુક્યા કે પરિણામ ભોગવવા તૈયાર રહેવું પડશે.

તા:-૧૪/૧૧/૨૦૧૦

પોતાને ઓળખવાની શરૂઆત થઈ ગઈ હોય તો ખાલી છબ્બીયા કરવાથી કાંઈ મેળ નહીં પડે, યા હોમ કરીએ ખાબકી પડવું પડશે. ડર નામની ચિજ જ્યાં સુધિ આપણી અંદર હશે ત્યાં સુધિ પોતાને તો ઠીક પરંતુ કોઈને પણ ઓળખવામાં સફળતા નહીં મળે.

જેને જાગવું છે, તેને જેમ બને તેમ પોતાનામાં મસ્ત રહેવું પડશે. મસ્ત રહેવા માટે કોઈપણ પરિસ્થિતિ હોય એને દુર કરવામાં સમય લગાડ્યા વગર પરિસ્થિતિ પ્રમાણે રહેવાશે તો ચોકકસ પરિણામ સુદર આવશે અને પરિસ્થિતિ પણ આપણને અનુકુળ આવે એવી થવા લાગશે.

પહેલાતો એ નક્કી કરવાનું છે કે આપણે આપણી જાતનો પુરેપુરો સ્વિકાર કરીએ છીએ કે નહીં. ક્યારેય આપણે આપણને પણ સહન કરી લેતા હોઈએ એવું નથી લાગતું! શું પહેલાતો પોતાએ પોતાનો સંપૂર્ણ સ્વિકાર જોવો એટલે પુરૂ જગત સ્વિકારમય થઈ જશે.

તા:-૧૬/૧૧/૨૦૧૦

જે છે એ એવુંને એવું જોવાની જો ક્ષમતા આવી જાય અને જોયા પછી અંદરથી કોઈ પ્રતિક્રિયા ન ઉઠે તો એના જેવી મસ્તી મારે હિસાબે અદ્ભુત બીજી હોઈ ન શકે.

જગતમાં અનેક જાતની વનસ્પતિ છે અને એમા વિવિધ પ્રકારના ફુલ ખીલે છે. બધામાં પોતે-પોતાની એક અલગ પ્રતિભા જોવા મળે છે. માનવીમાં પણ પોત-પોતાની અનોખી પ્રતિભા હોય છે. આપણી જોવાની દ્રષ્ટિ અરિસા જેવી હોય તો બધાજ સુંદર અને વ્યવસ્થિત જીવતા જોવા મળે છે. જે કાંઈ ડખો ઉભો થાય એ આપણી જોવાની ક્ષમતાના આધારે હોય છે.

જે વસ્તુ હોય એને પુરેપુરું સમજી લેવું એ જ્ઞાન એના પુરતું મર્યાદિત હોય છે અને પોતાને પુરેપુરું ઓળખી લેવું એ જાગૃતિ છે. જાગૃતિ હોય એટલે આખું જગત ઓળખાય જાય છે.

દરેક માનવીની જીજ્ઞાશા અલગ-અલગ હોય છે. માનવી ક્યાં ઉભો છે એના ઉપર એની જીજ્ઞાશા હોય છે.

જ્યાં સુધિ વળગણ છે કે અંદરની વૃત્તિઓ, પ્રલોભનોમાં રાયતિ હશે ત્યાં સુધિ વિચારોનું વાવાઝોડું નહીં રોકી શકે.

તા:-૧૭/૧૧/૨૦૧૦

પોતે પોતાને મળે અને જુની ઓળખાણ તાજી થાય ત્યારે જાણે અંદરની બધી વૃત્તિઓનો એક સાથે મેળાવડો થાય અને એ મેળાવડામાં આનંદનો મહાસાગર લહેરાય અને એની લહેર સિધિ હૃદયને ભિંજવીને અંદરથી પુનમની ચાંદનીનો આહલાદક પ્રકાશ પથરાવે અને જેને સ્વર્ગ કહેતા હોઈએ એની મોજ કરાવે અને મનના મોરલા ટહુંકે તો સમજી જવું કે પોતાને પોતાની ઓળખાણ થઈ ગઈ છે.

આપણે જ્યારે પોતાને મળીએ અને બધી વૃત્તિઓ સ્થિર થઈને એક બાજુ ઉભી રહે ત્યાંરની સ્થિતિમાં જે ખાલી જગ્યા થઈ હોય એ પોલાણની શુન્યતાનો આનંદ કંઈક અનેરો જોવા મળે છે, જાણે આકાશમાં, અવકાશમાં ભળ્યા હોય એવી અનુભુતિ અનુભવાય જાય છે.

આનંદ એક સમાધિજ છે. પછી શિશમહેલમાં કે રાફડાના ટગલા ઉપર મળે, આનંદ-આનંદ જ હોય છે. એમા નિર્મળ કે અનિર્મળ જેવું કાંઈ

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 159 ~

હોય નહીં.

તા:- ૨૦/૧૧/૨૦૧૦

જ્યારે પોતાની તરફ ધ્યાન જાય એટલે પહેલા તો એ સમજાય કે અત્યાર સુધિ આનંદનો ઘોઘ કે પ્રવાહ બાજુમાંજ વહેતો હતો પણ ખ્યાલ ન રહેવાથી એમાં ન્હાવાનો અવસર ચુકી જવાતો હતો. જેમ કુવો હોય, દોરડું હોય, કુવામાં પાણી પણ હોય, ડોલ હાથ વગી હોવા છતાં તરસ લાગી હોય અને આળસમાં રહેવાથી તરફડવું પડે એ આપણી જાગૃતિનાં અભાવે જ બને છે. બાકસ હોય, દિવેટમાં વાટ અને દિવેલ બધું હોય માત્ર દિવાસળી સળગાવી દેવાય તો ક્યાંય અંધારૂ ન રહે.

તા:-૨૪/૧૧/૨૦૧૦

એકલો રસ્તા ઉપર ચાલે અને રસ્તો ઉકેલે તો તે માનવી પોતાનામાં મસ્ત હોય તો જ બને. બાકી તો કોઈપણ માર્ગે ચાલવું હોય તો સથવારો હોય તો પંથ કપાય એવુંજ આધ્યાત્મિક રસ્તાનું છે. પાંચ-સાત જુજાશુંઓ સાથે મળી સતસંગ કરે એટલે એક બીજાની ભુલ, ક્ષતિ હોય એ સમજાતી જાય અને પંથ કપાતો જાય અને કોણ કેટલું સમજયુ? એ જોવાને બદલે બધાજ આગળ વધતા જવાય છે.

પોતાની ઓળખાણ થાય એટલે આજુબાજુનું બધું ખરી પડે. ખરી તો એવું પડે કે કામનાઓની બાંધેલો મહેલ કકડભુસ કરતો હેઠો પડે. કોઈ આવરણ ન રહે. ખુલ્લા આકાશ જેવું થઈ જાય એટલે સમજી જવું કે બધું મળી ગયું અને મંઝીલનું જે એડ્રેસ છે એ મળી ગયું સમજાય જાય.

સામે છે, દેખાય છે છતાં સ્વિકારાતું નથી ત્યાંજ ગડબડ ઉભી થાય છે. જીવીત છે એ ઓળખાય જાય તો ગડામડદા ઉખેળવાની જરૂર પડવાની નથી. અત્યારે જે કાંઈ જીવાય રહ્યું છે, જે પરિસ્થિતી છે, એ બધામાં કારણભુત “હું” જ છું એવું સમજાય જાય તો બધું સમજમાં આવી જાય.

તા:-૨૫/૧૧/૨૦૧૦

જ્યાં સુધિ સમાજમાં ચોર અને શાહુકાર હશે ત્યાં સુધિ તાળાની જરૂર પડવાની. પાપી અને પુણ્યશાળીની વ્યાખ્યા હશે ત્યાં સુધિ મંદિર કે મસ્જિદનો વિકાસ થતો રહેવાનો. જ્ઞાની અને અજ્ઞાનીની વ્યાખ્યા હશે ત્યાં સુધી પુસ્તકો લખાતા રહેવાના અને વંચાતા રહેવાના.

ગઈ કાલે હું તથા અરવિંદભાઈ લાખાણી આધ્યાત્મ એટલે કે પોતાને ઓળખવા બાબતેની ચર્ચા કરતાં હતાં. ત્યારે અરવિંદભાઈએ એક સરસ ઉદાહરણ આપ્યું હતું કે જે સમજી ગયા છે એના માથે લખેલાનું કોઈ મુલ્ય નથી અને જે નથી સમજ્યા એને માટે લખેલા અનેક પુસ્તકો છે એ કાંઈ કામના નથી. સમજવું એ પોતાની અંદરની સમજનાં આધાર પરજ હોય છે.

તા:-૦૧/૧૨/૨૦૧૦

જાણવું અને માણવું એ બન્નેમાં માનવી એવો અટવાય જાય છે કે આમાંથી નિકળવું મુશ્કેલ થઈ જાય છે. જાણવું એ અંદરની વાત છે અને માણવું એ આપણા વહેવારને જોતા-જોતા આપણામાં એવી માન્યતા ઘર કરી ગઈ હોય છે કે જે જાણ્યું ન હોય તોય માન્યતાને હિસાબે આપણે જાણી લીધું છે. એવું સમજવા લાગી જઈએ છીએ ખરેખરતો આપણે આપણા મિત્રો, ભાઈઓ, પત્નિ, બહેન કે બાળકો કલાક પછી કેવો વર્તવિ કરશે એની ખબર પડતી નથી, છતાં આપણે એ બધાને ઓળખતા હોવાથી વાતો કરતાં હોઈએ છીએ. હકિકતમાં આ બધાને ઓળખવા હોય તો પહેલા પોતાને ઓળખવું પડે. પોતાને ઓળખવાની વાતો તો એક બાજુ રહે અને પરમાત્માને ઓળખવાની વાતો કરવા લાગી જઈએ છીએ. ખરેખરતો ભુખ લાગી હોય તોજ ભોજનની તપાસ કરવામાં મજા આવે અને ભોજન મળ્યા પછીનો આનંદ કંઈક અનેરો હોય છે.

જ્યારે આપણી અંદર આપણને ઓળખવાની ભુખ લાગે. પરમાત્માને પામવાની તડપ પેદા થાય ત્યાર પછી જ એને ગોતો તો ચોકકસ મળવાની

સંભાવના છે.

તા:-૦૬/૧૨/૨૦૧૦

માણસે પોતાને ઓળખવા માટે માણસ તરીકે રહેવું જોઈએ. મશીન કે યંત્ર ન બનવું જોઈએ, યંત્ર એટલે આટલા વાગે ઉઠવું, સુવું, ઢાવું, પુજા-પાઠ કરવા વગેરે-વગેરે કરવામાં રહે તો પોતે ક્યાંથી રહેવાનો? માત્ર મશીન રહેવાનું. ખરેખર તો જ્યાં અને જેવી રીતે મનમાં મોરલા ટહુંકે એમ જીવાય તો માણસ-માણસ બને અને ત્યારે જ પોતાની પાસે રહેવાનું મળે અને ઓળખાણ તાજી થઈ શકે.

તા:-૦૭/૧૨/૨૦૧૦

આ જગતમાં સંસાર વહેવારને આધ્યાત્મની બાબું લઈ જવા માટે પહેલું કામ દર્શનનું ખાસ જરૂરી છે. જો સમજાય જાય અને દિલમાં રાગ પણ ન રહે, તો દુઃખ એનું કશું બગાડી ન શકે. દિલની અંદર શાંતી વળવા લાગે તો ઉઘ એનાથી દુર કેમ રહી શકે. જ્યારે દુઃખનાં મહાસાગરમાં અટવાતા હોઈએ અને ત્યારે સાથ ન આપે એને સુખમાં શું કામ બાથમાં લઈને ફરવું જોઈએ. દિલની અંદર ઉડા ઘાવ પડી ગયા હોયતો રડવાથી કાંઈ વળવાનું નથી. ત્યારે સમજી જવું જોઈએ કે જાગી જવું જોઈએ. આમાંથી જરા બહાર નિકળીને જોવું જોઈએ, શું કામ ઘડીએ-ઘડીએ મરવું જોઈએ.

આપણી અંદર જ્યારે પ્રશ્નોની વણજાર જોવા મળે ત્યારે મૌનનો અખતરો કરી લેવાથી બધા પ્રશ્નને સમજવાનો અવસર મળે અને અંદરથી મોરલા ટહુંકતા થઈ જશે.

જ્યારે બે વસ્તુ ભેગી થાય એટલે ઓટોમેટિક ત્રીજાનો જન્મ થઈ જાય છે. આવી ઘટના દરરોજ આપણા જીવનમાં થતી હોય છે. પરંતુ આપણો ખ્યાલ આપણને રહેતો નથી.

તર્ક અને ભાવ એક સાથે જો રહે તો ચોકકસ પોતેપોતાને મળી શકે.

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 162 ~

વિચાર અને અનુભૂતિનો મેળ એક સાથે થઈ જાય તો મસ્તક અને હૃદયનો મેળ ઓટોમેટિક થઈ જાય અને ત્યારે જે જોવા મળે તે સ્નેહની સરવાળી કુટતી હોય, પ્રેમનો ઘોઘ વહેતો જોવા મળશે.

તા:-૧૧/૧૨/૨૦૧૦

સળગતા દિવામાંથી અનેક દિવા સગળી ઉઠે તો પણ જે પહેલો દિવો સળગતો હોય એમાં કાંઈ ફેર પડતો નથી. કારણ કે તે પહેલેથી જ સળગતો હોય છે. કહેવાનું એટલુંજ છે, અનુભવ કે અનુભૂતિ વગરનું બધું નકલ હોય છે. નકલ કરીને કોઈને કહો તો એને કાંઈ મળવાનું નથી, પહેલા આપણે છીક ખાધી હોય કે ઉધરસ ખાધી હોય. જે અંદરથી ઉઠી હોય અને ખાધી હોય એનો અનુભવ નકલ કરવામાં ન આવે. માટે જે અંદરથી ઉઠે તેનો અનુભવ થાય અને કહેવાય જાય તો એમાં વાક્ય ની રચનાની જરૂર પડતી નથી. કારણ કે એમા પોતાનો અનુભવ સમાયેલો હોય છે અને એનું પરિણામ સુંદર આવે છે.

આ જીવનને સંસાર વહેવારનાં ઉબડ-ખાબડ રસ્તામાંથી, પોતાના અનુભવમાંથી પસાર કરી લીધું હોય અને બધું અનુભૂતિમાંથી પસાર થઈ જાય, અંદરથી સ્નેહની સરવાળી કુટે અને પ્રેમના સાગરમાં ભળી જાય એટલે મંદિર, મસ્જિદ કે ગુરૂદ્રાર, જડ, ચેતન, નાનુ-મોટું વરતાય નહીં. ચારે બાજુ બસ મનના મોરલા ટહુંકતા થઈ જાય પછી જાવાનું ક્યાંય રહેતું નથી. જ્યાં હોઈએ, જેવા હોઈએ, બધેજ પોતે પોતાની સાથે રહેવાનું થઈ જાય, પ્રેમ એવો પ્રવાહ છે કે પરમાત્માં સુધીનો પુલ તૈયાર થઈ જાય છે.

સતત પરિવર્તન સમજાય જાય તો જાગૃતિ રાખવી નથી પડતી, જાગૃતિ આવી જાય છે. આ ક્ષણે જે સમજ્યા હોઈએ એ તો અત્યારનું છે, એટલે કે એ કાયમ કામ ન આવે એટલે ઓટોમેટિક જાગૃતિ આવી જાય છે.

મેં મારા જીવનમાં જોયું કે મારી પાસે ન હોય એની વાતો વધારે કરી

છે. જીવનમાં જે ઘટતું હોય એની વાતો વધારે થતી હોય છે. દર્શન બાબુ જ્યારથી ધ્યાન ગયું છે ત્યારથી સમજાય છે કે રોગી, બિમારી તથા ગરીબ, ધન, તથા ધનવાનની, અજ્ઞાની, જ્ઞાન તથા સમજની જેને પોતે શું છે? એ ન સમજાતું હોય ત્યાં સુધિ એના વિષે વાતો થયા કરે. બાકી ઘરાઈ જાય પછી પકવાનને કોણ સંભારે, જેની અંદર સ્નેહની સરવાણી કુટી જાય પછી રાગદ્વેશને શું કામ યાદ કરે.

દુ:ખ છે એ જ્ઞાનની જન્મદાતા છે.

તા:-૧૫/૧૨/૨૦૧૦

જે ખોવાણું હોય એને ગોતવાનું હોય અને મળ્યા પછીનો આનંદ હોય છે, જે ખોવાણું જ નથી એવી ખબર પડી જાય તો ગોતવાનું નથી રહેતું.

ખરેખર તો સંસારમાં આવ્યા ત્યારથી ખોવાણું તો બધાનું છે. સૌ પોત-પોતાની રીતે ગોતતો જ હોય છે. ખબર નથી શું ખોવાણું છે. ખબર પડી જાય તો જે ખોવાણું છે એની કિંમત સમજાય.

અતિશય જાણકારીથી જ્ઞાન વધે, પરંતુ અંતર જગતમાં પ્રેમની જરૂર વધારે છે એમા જાણકારી અવરોધ બને છે.

તા:- ૧૭/૧૨/૨૦૧૦

આપણે આપણું જીવન કેવું પસાર કરવું છે? એ બધો આધાર આપણા મન ઉપર આધારીત છે. મન મિત્ર બની જાય તો ચારે બાબુ મોરલાના ટુંકારા સંભળાય અને જો આપણી જ અત્યાર સુધીની જીવન શૈલીથી ઉભી થયેલી ભ્રામક દુનિયાના ચકકરની સાથે થઈ જવાય તો કોઈ ને કોઈ ભ્રમણામાં અટવાય જવાય.

મનના માર્ગદર્શનથી તો બહારના સુખ-દુ:ખમાં જીવવાનું મળે. વાસ્તવિક સુખ કહીએ છીએ એ તો ભીતરની એટલે કે અંદરની

ગહેરાયમાંથી મળે. એમા મનનો રોલ નથી ત્યાં તો માત્ર ભાવથીજ ભોગવી શકાય.

અત્યાર સુધીના જે મહામાનવ થઈ ગયા એ બધાનું કહેવાનું એક જ છે કે જે સુખ મળે છે તે પોતાની અંદરથીજ મળે છે. આપણે આપણા જીવનમાં ઘણું બધું જાણ્યું હોય એમાંથી પણ જો ખ્યાલમાં રહ્યું હોય તો સમજાય કે સુખ ક્યાંય બહારથી મળતું નથી.

મનને જોવાનો અવસર મળે તો જોઈ લેવું, એ કેવા-કેવા રોલ ભજવે છે. મનને આપણે માંકડા જેવું કહેતા હોઈએ છીએ. મન પવનવેગી ઘોડા જેવું કે ઘજાની પુંછડી જેવું વગેરે-વગેરે જેવું છે. મનની સ્થિરતાના અભાવે બહાર આવ્યા છીએ. હકિકતમાં જો મનને સમજી જવાય અને માત્ર મનાવી લેવાય તો એ સમ્રાટથી વધારે તાકાતવાળું છે. તેમજ પરમાત્મા સુધીના રસ્તામાં આવતાં અવરોધો દુર કરવાની તાકાત ધરાવનારું પણ છે.

આ સંસારમાં માનવી પોતે પોતાને હિસાબે સુખી છે અને દુઃખી પણ છે અને સમજાય જાય તો સુખ કે દુઃખ જેવું કાંઈ નથી. બાકી તો એક માનવીને બીજાને ઓળખવો હોય તો થોડું અઘરું છે. કારણ કે હોય કાંઈ ને જીવતો કાંઈક અલગ જોવા મળતો હોય. આ બધી માથાકુટ તો ત્યાં સુધિ લાગે, જ્યાં સુધિ પોતાને ન ઓળખે ત્યાં સુધિ.

અંતર જગતમાં આંટો માર્યો નથી ત્યાં સુધિ તો આંધળાએ ચશ્મા પહેરી લીધા હોય તોય કાંઈ દેખાતું નથી. પોતાની અનુભૂતિ નથી અને જે કાંઈ વાંચેલું, સાંભળેલું ભેગું થાય એ આંધળાને ચશ્મા કામ આવે એવું થાય.

તા:-૧૮/૧૨/૨૦૧૦

મનથી મુક્ત થવું અઘરું લાગે છે. એનું કારણ થોડું-થોડું સમજમાં આવે છે કે હજી અંદરથી કાર્યું છે. થોડું પકાવવું પડશે તોજ મન સાથેની મધુરતા માણવા મળશે.

તા:-૨૧/૧૨/૨૦૧૦

જો પોતાને સમજાય જાય કે મારૂં પણ કાંઈક અસ્તિત્વ છે તો પછી જગત સમજવાનું નહીં રહે, કારણ કે જે પોતાનું અસ્તિત્વ છે એજ જગત છે.

જેના કાનમાંથી કાન ખજુરો પસાર થઈ ગયો હોય એને નાની મોટી જીવાતથી પ્રભાવિત થવાનું નથી. જે પોતાને ઓળખી ગયો એજ નાના સ્વરૂપે બ્રહ્માંડને ઓળખી ગયો. પછી એને પ્રભાવિત થવાનું રહે જ ક્યાંથી? જે અંદરના ઉપવનમાં ફરતો થઈ ગયો એને માટે તો આખું જગત એક ઉપવન હોય છે.

જે પોતાને ઓળખી ગયો એને ઓળખવાના મોહ હોયજ ક્યાંથી? જેને માન મળે અને મનમાં કાંઈ સળવળાટ થાય એને અપમાનની અસર થવાની.

જગતને પોતાનાં અનુભવની આંખે જોવાય જવાય તો બહારનું ભારણ ઘણું ઓછું થઈ જાય.

જીવન માટે જીવવું હોય તો જાગીને જીવતા-જીવતા જીવવું જોઈએ.

તા:-૨૨/૧૨/૨૦૧૦

અનુભવથી માનવી મુક્ત થઈ ગયો હોય અને નિરાંતે બેઠા હોઈએ ત્યારે જો જોવાય જાય તોજ મુક્ત થઈ શકાય અને વળગણમાંથી છુટી શકાય, કહેવાનું એટલુંજ છે કે પાનખર સુધિ પહોંચી ગયા પછી પણ ન સમજાય કે હવે, પાંદડું ખરી જવાનું છે અને રગદોળાયને માટી ભેગું ભળી જવાનું છે. અંતે આપણું જે અસ્તિત્વ છે, તે અસ્તિત્વ ભેગું ભળી જવાનું છે. તો જાગીને જોવું જોઈએ કે હું પણ એ અસ્તિત્વનો એક ભાગ છું. સારું નરસું જે કહેતા હોઈએ એમાંથી પસાર પણ થઈ જવાનું હોય અને એનું પરિણામ પણ જોવાય ગયું હોવા છતાં જો જાગરણ ન આવે તો એમાં બીજો કરી પણ શું શકે? એને માટે તો પોતેજ પોતાને ઓળખવો પડે. પોતાને વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

ઓળખે ત્યારે કે જ્યાં હોય ત્યાં જ રહે, ઉઠતા વિચારોને બરોબર જોવાય અને ન્યાય આપી શકાય તોજ નિરવિચાર થઈ શકાય.

જન્મ અને મૃત્યુની આપણને ખબર ન હોય, પણ જીવન તો આપણા હાથમાં છે. એને જુઓ અને જીવો, કેવી રીતે જીવન જીવવાથી કાયમ માટે મનનો મોરલો ટુંકતો રહે.

શરીર, મન, આત્મા અને પરમાત્મા બધું એક લાઈનમાં છે. શરીરને સમજો અને આગળ વધો એટલે મન અને મનને સમજાય તો પછી આત્મા અને પરમાત્મા આમ આગળ વધવા માટે સતત ચાલવું પડે તેમ છે.

તા:-૨૩/૧૨/૨૦૧૦

જ્યાં સુધિ પોતાનામાં વિશ્વાસ નથી ત્યાં સુધિ અંતર જગતની યાત્રા કેવી રીતે સંભવ હોય શકે.

ગમે એટલા જાનેયા ભેગા કરો પણ વરરાજા ન હોય ત્યાં સુધિ જાન ઉપડે નહીં. ગમે તેટલું વાંચન હોય, ગમે તેટલી જાણકારી ભેગી કરી હોય. પરંતુ પોતાની ઓળખાણ નથી ત્યાં સુધિ જ્યાં પહોંચવું છે એ રસ્તાનું અંધારૂં કેવી રીતે દુર થઈ શકે.

તા:-૨૪/૧૨/૨૦૧૦

અત્યાર સુધીની જીવનમાં જે ધારણાઓ બંધાઈ ગઈ હોય અને જે કાંઈ વાંચ્યું હોય, સાંભળ્યું હોય એ બધી જાણકારી એવા તો બંધનમાં આવી જવાયું હોય છે કે આપણી અંદરથી ઉઠતા અવાજ પણ આપણે સાંભળી શકતા નથી. પહેલાતો આપણો ઘોંઘાટ આપણે ઓછો કરી શકીશું તોજ અંદરનો અવાજ સાંભળી શકાશે.

તા:-૨૬/૧૨/૨૦૧૦

જગતતો આખી થાળી છે. એમાં અનેક જાતનાં પક્વાનો ભરેલા છે. એવીજ આખી થાળી આપણી અંદર પણ છે. એમાં અંદર બહારની

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 167 ~

થાળીમાંથી શું અને કેવું, એજ ગોતવા આપણે આપણું લક્ષ લઈ જતાં હોઈએ છીએ.

તા:-૨૮/૧૨/૨૦૧૦

જે પોતાને ભુલી જાય છે એનેજ દુઃખનો અહેસાસ થાય છે. દુઃખ આયોજનથી ઉભું થાય છે, જ્યારે આનંદતો આપણો સ્વભાવ છે. પરંતુ આપણને વાતાવરણ જ એવું મળ્યું છે કે આનંદ એકબાજુ રહી જાય છે અને મારું તારું શરૂ થઈ જાય છે.

તા:-૩૦/૧૨/૨૦૧૦

માનવીની તાકાત, માનવીનો અનુભવજ હોય છે. અનુભવથીજ પોતે-પોતાને ઘડી શકે.

અત્યાર સુધિ પદાર્થો, વહેવાર, વેપાર, ધન-દોલત, સ્ત્રી, બાળકો વગેરેને સમજવામાં જુદગી પસાર કરી નાંખી છે. હવે, શેષકાળ બાકી છે, તો પાછાવળો અને પોતાને સમજવાનો પ્રયત્ન થાય તો ચોક્કસ આનંદની હેલી પ્રગટે અને મોરલા ટહુંકતા સંભળાય.

તા:-૩૧/૧૨/૨૦૧૦

ગઈ કાલે બનાસરથી મિશ્રા સાહેબ આવ્યા અને અમારી મંડળીને સરપ્રાઈઝ આપી. બહુજ રાહ હતી એ રૂબરૂ મળે ત્યારે અમારી સ્થિતિ થાળીમાં ભરેલા પકવાન જેવી થઈ ગઈ. અમે બધા મિત્રો અરવિંદભાઈ લાખાણી, બાબુભાઈ ‘ચિંતક’, ડૉ.ડાયાણી સાહેબ, ડૉ બાબુભાઈ ચોથાણી, પંડીત મિશ્રા, વિહ્વલભાઈ સેજળીયા, ભીમજીભાઈ ટાઢાણી, વકીલ રામજીભાઈ, ખીમજીભાઈ કચ્છી, કાળુભાઈ બલ્લર, વિરજીભાઈ ખોખરીયા અને હું અમે બધા મિશ્રા સાહેબને માણવા મંડયા હતા.પરંતુ અતિ ઉત્સાહને હિસાબે ઓપચારીકતામાં સમય પુરો થઈ ગયો અને મુળ સ્વાદ એક બાજુ રહી ગયો. પ્રેમની કોઈ ભાષા નથી એ તો મૌનમાંજ માણી શકાય.

જીવનમાં કંઈક એવા અનુંભવો થયા હોય છે, જે શબ્દોથી વર્ણવી શકાતા નથી, માત્ર અનુંભવીને મૌન રહેવું પડે છે. આ સંસાર વહેવારની આંટીઘુટીમાંથી પસાર થતાં-થતાં કંઈક મહાપુરુષોના ચમત્કારોની વાતો અતિશયોક્તિ પૂર્વક વર્ણવેલી સાંભળવા મળે છે. ત્યારે જુઓ તે સ્થિર હોયતો માથાકુટમાં પડ્યા વગર જો પોતાનો અભ્યાસ શરૂ કરી દેવામાં આવે તો ખ્યાલ આવવા લાગે કે જે કાંઈ સંભળાય છે અને જો સ્વિકારી લેવાય તો એવું તત્વ આપણી અંદર પણ છે. એને ખરા રૂપમાં નિહાળી શકાય અને બહારથી જે અતિશયોક્તિ લાગે એ પછી સમજાય કે એ સમયનું વહેવારીક જ્ઞાન કે સમજ એના પ્રમાણમાં હશે. બાકી તો પોતાને સમજી જવાય તો ક્યાંયથી ડખો રહેતો જોવામાં આવતો નથી.

કાલની ચર્ચામાં એક ખાસ જોવા મળ્યું કે આપણે કોઈ પુસ્તક વાંચ્યું હોય, અગરતો ફોન પર જેની સાથે વાતચીત થતી હોય એવા સમયે સામેવાળાનું ચિત્ર ઓટોમેટિક આપણી ધારણા મુજબનું તૈયાર થતું હોય છે. જ્યારે એ પુસ્તકના લેખક અગર તો ફોનપર વાત થઈ, અગરતો કોઈની પાસે એ વ્યક્તિનો પરિચય સાંભળ્યો હોય એમની રૂબરૂ મુલાકાત થાય અને આપણે કલ્પેલું ચિત્ર આપણી અંદરનું હોય છે.

જ્યારે કાંઈક અર્થ સરે એવી વાતો કરવાનો અવસર મળ્યો હોય ત્યારે વ્યર્થ વાતો કરીને સમય બગાડવો ન જોઈએ.

આંધળો માનવી કોઈ ઓરડાની અંદર આવી ગયો હોય અને બહાર નિકળવું હોય એટલે દિવાલ ઉપર હાથ ફેરવતા-ફેરવતા ચાલતો થાય કે દરવાજો મળે પરંતુ જ્યારે દરવાજો આવવાનો થાય અને માથામાં ખંજવાળ ઉપડે અને ખંજવાળવામાં રહે ત્યાં દરવાજો પસાર થઈ જાય, એમા પણ ધિરજની જરૂર પડે છે.

તા:-૦૧/૦૧/૨૦૧૧

ભાવ અને શબ્દ બહું મેળખાતા નથી. શબ્દોથી બુદ્ધિપૂર્વક ખીલી

શકાય છે. જ્યારે ભાવથી તો ડુબવાનું હોય છે. ડુબવામાં જો ખોવાય જવાનો ભાવ સતાવે તો સમજી જવાનું કે અત્યાર સુધીના જીવનને બરોબર જોવાય ગયું છે. જોવાય પછી જ ખબર પડે કે હવે, પોતાનું શું?

જ્યાંથી શબ્દોની સમાપ્તિ થાય ત્યાંથી ભાવની શરૂઆત થાય છે. ભાવાવેશમાં થઈ જવાથી ઓટોમેટિક પ્રેમનો પ્રવાહ વહેવા લાગે અને પ્રવાહ પરમાત્મા, અસ્તિત્વ જે કહેતાં હોઈએ એની સાથે એકરૂપ થવામાં મદદગાર થાય છે.

કોઈપણ બાબતમાં વિશ્વાસ રાખવો કે ન રાખવો એ બુદ્ધિનો વિષય છે. જ્યારે શ્રદ્ધાનો વિષય હોય ત્યાં બુદ્ધિ કામ ન આવે. ત્યાં સિધો સંપર્ક હૃદય સાથેનો હોય છે. બુદ્ધિથી ઉઠેલા પ્રશ્નો બુદ્ધિથી ઉકેલી શકાય. હૃદય, પ્રેમ, શ્રદ્ધા, ભાવ આ બધું જીવનમાં રહેવા લાગે તો બુદ્ધિને વિદાય લેવી પડે.

તા:-૦૨/૦૧/૨૦૧૧

જો જીવનને બરોબર સમજી લેવાય તો આપણી અંદર જે ઝડતા પૂર્વકનું વલણ ઘર કરી ગયું છે એ લુપ્ત થતું જોવા મળશે અને પ્રેમનો પ્રવાહ વહેતો થશે.

અંદર કેવા સંસ્કારોના બીજ પડ્યા છે, એવો છોડ થાય, એક જ જમીનમાં અલગ-અલગ જાતનાં બીજ પડેલા છે. ઘણામાંથી ગોખરૂ ઉગે અને ઘણા ગુલાબ થઈને લહેરાય. માનવીમાં એવીજ વ્યવસ્થા જોવામાં આવે છે.

અંદરનો માળી આળસ ખંખેરીને જાગી જાય એટલે ઉપવન બનવામાં વાર લાગતી નથી અને એક વખત ઉપવનમાં મોરલા ટહુંકતા થઈ જાય તો આનંદની ઘારાને ભલા કોણ રોકી શકે.

તા:-૦૩/૦૧/૨૦૧૧

આપણી અંદરથી ઉઠતો જીણામાં જીણો સળવળાટ કે અવાજ સાંભળવાની કોશિશ કરવી જોઈએ. કારણ કે ત્યાંથી આપણી અંદર પરિવર્તનની શરૂઆત જોવા મળશે. ધીરે-ધીરે ચારેબાજુથી આપણું ધ્યાન અંદરનો અવાજ સાંભળવામાં મશગુલ થઈ જશે. શિળો નામનો જીવ પોતાની અંદર માથુ નાંખી દે એટલે ચારે બાજુ કાંટાના થરની વાડ ઉભી થઈ જાય. એવીજ પરિસ્થિતી આપણે અનુભવશું અને અંદરથી ઉઠતા અવાજ સાંભળાશે, બહારનું દ્રશ્ય પરેશાન નહીં કરે.

આ ધ્યાન એટલે આપણે આપણને ગોતવાની વાત. હકિકતમાં તો દુર હોય એને ગોતવાનું હોય પરંતુ આપણી પાસે તો સ્વાસો-સ્વાસ, હૃદયની ઘડકન વગેરેની સાથે એકરૂપ થવાય જવાય તો જે છે તે તો અહીંયા જ છે. એક વખત એકરૂપ થવાય તો અમૃત વહેવા લાગે અને મોરલા ટહુંકી જાય છે.

આપણી અંદર વિચારો તથા વહેવારો અને બધી વૃત્તિઓનો એક કોલાહલ, શોરબકોર ભર્યો મેળાવડો સતત રહેતો હોવાથી અંદરનો અવાજ સાંભળવો થોડો અઘરો છે, છતાં અશક્ય નથી એને માટે કોઈપણ એક જગ્યાએ સ્થિર થવામાં સફળ થવાય તો ચોક્કસ ધીરે-ધીરે અંદરનો અવાજ આપણે સાંભળી શકીશું.

વિરહની વેદનાનો તાપ જે સહન કરી શકે એજ મિલનની શિત્તળતાનો આનંદ માણી શકે.

સ્વાભાવિકપણાથી જે ચાલ્યા કરે છે એને થાક લાગતો નથી અને આરામથી મંઝિલે પહોંચી જાય છે.

તા:- ૦૬/૦૧/૨૦૧૧

ઘણી વખત માનવીને ઝબકારા થયા કરે છે. હું જે કાંઈ કરી રહ્યો છું એ જીવન પણ જોવાય ગયું છે. પરિણામ પણ નજર સામેથી પસાર થઈ ગયું છે. વિચારો પાછા વળવા તરફના આવે પણ છે ત્યાં તો ઝબકારો જતો રહે

છે અને પછી જુની ઘરેડ પકડાય જાય છે. ખબર હોવા છતાં ખબર બહાર રહી જવાય છે.

શબ્દોની શરૂઆત થાય અને સંસાર વહેવારના આટાપાટામાં શબ્દોનીજ માયાજાળમાં અટવાતું રહેવાય. ખબર હોય કે શબ્દો રડાવે, હસાવે, ઉપર ચડાવે, પછાડે, તારે પણ અને ડુબાડીને મારી પણ શકે. શબ્દે માથુ આપવાવાળા પણ મળે અને કપાવે પણ, શબ્દોમાં અમૃત પણ વહે અને ઝેર પણ, શબ્દોથીજ ઓકાય જાય, શબ્દો સાધના તરફ પણ લઈ જાય છે અને વાસના તરફ પણ ફસાવે છે. શબ્દોની અરસથી શાંતિ મળે અને આગ પણ લાગી જાય.આવી શબ્દોની મારામારીમાં આપણા અહંમને પોષતા-પોષતા ખબર નથી રહેતી કે જીવન ક્યારે પુરૂ થઈ જાય છે.

શબ્દોની બધી વાતો બહારના જીવનમાં કામ આવે. આપણે અંતર જીવનમાં ડુબકી મારવી છે ત્યાં માત્ર અનુંભવી શકીએ, શબ્દોથી સમજવાની કે અજમાવવાની કોશિષમાં અર્થ વ્યવસ્થિત સમજી ન શકાય. ત્યાં તો શુન્યતા જેવું છે અને શબ્દોમાં ઢાળી શકવું બરોબર નથી. આપણી જીજ્ઞાસા હોય કે ધ્યાનની વાતોથી બરોબર સમજી લઈએ પછી ધ્યાનમાં લાગી જઈએ તો વાતોથી આગળ વધીને પોતાને ઓળખવા તરફ ધ્યાન ઓટોમેટિક જાય તેમ છે.

આપણે અત્યાંર સુધિના જીવનમાં નફા, નુકશાન, લાભ, હાની વગેરે જોઈને જીવ્યા હોઈએ એટલે શબ્દ આપણને ગમે,પણ એમા નફા-નુકશાન બાબતના વિચારો આવેજ પરંતુ ધ્યાનમાં જે લાભ થાય છે એ વર્ણવી શકાતું નથી. એટલે એ બાજુ વધારે લોકો વળી શક્યા નથી,એવું દેખાય છે.

સાગરને સમજવો હોય તો કુવામાંથી બહાર નિકળવું પડે. કહેવાનું એટલું જ છે કે વિચારોના વિચારને વિસ્તારવો અને અંદરની ગહેરાય શું છે? એ બહારનું જોઈ લીધું હશે તો નજીકનું બરોબર સમજાશે અને ઓળખી શકાશે.

તા:- ૦૯/૦૧/૨૦૧૧

દરેક માનવીના સપનાઓ અલગ હોય છે અને જોવાની રીત પણ અલગ હોય છે. જોવામાં ચિત્રો દેખાય છે, જોવાવાળો દેખાતો નથી. આ બધા ખેલ દ્રશ્ય અને દ્રષ્ટાનો છે. દ્રશ્ય હોય એટલે દ્રષ્ટા હોવાનો. આપણે સ્થિર રહી શકીએ તો દ્રષ્ટા ઉપર ધ્યાન જાય.

કાલે પતરાં મંડળીના અરવિંદભાઈએ ભાગવત સપ્તાહનું આયોજન કર્યું એના મુહુર્તમાં ગયેલા ત્યાં દાસજીનું પ્રવચન સાંભળ્યું તેમા સરસ કહેલું કે, માનવી કમાણી કરે છે ખાવા માટે અને ખાય છે જીવવા માટે, પરંતુ જીવે છે શું કામ એ કોઈને ખબર નથી. ખરેખર જીવવા પાછળનું રહસ્ય સમજાય જાયતો પોતાને ઓળખવાનું સરળ થઈ જાય.

દરેક માનવીનું જીવન જોતા તો એવું લાગે છે કે એ ક્યારેય ખતમ નહીં થાય કે મરવાનો નથી. આ ભ્રાંતિ એવી ઘર કરી ગઈ છે કે બીજો જ મરવાનો છે. હું મરવાનો નથી. સુખ અને દુઃખ, સારું અને નબળું કોને લાગે છે એ સમજાય જાય તો વાત બને.

જે આપણે મેળવી શકીએ એમ છીએ, તે આપણી અંદરજ છે. એની રાહ શું કામે જોવી જોઈએ. ખોજ ચાલું કરી દેવાથી ચોકકસ જે મંજિલ માટેની આપણી તડપ છે તે મેળવી શકવાના, માટે શક્તિ પણ આપણા અંદર આપણને સહકાર આપવા તૈયારજ હોય છે.

કાંઈપણ કરવામાં શંકાનું સામ્રાજ્ય હશે ત્યાં સુધી મનમાં અહંકાર નહીં આવે અને ધાર્યું પરિણામ લાવવામાં કંઈક ઉપાધીનો સામનો કરવાનો રહેશે.

આખો સંસાર માનવ મહેરામણ એકબીજાની અપેક્ષાઓને આધારે ચાલ્યા કરતો હોય એવું જોવા મળે છે. કંઈક મહત્વકાંક્ષાઓના ઝાળાઓ ગુથાય, કંઈકના પરિણામ સુદર આવે અને લહેરાય, ઘણી જગ્યાએ કુંઠાતી પણ હોય છે.

અચપણથી આગળ વધતાં-વધતાં જાણકારીનો થર જામતો જાય અને ધીરે-ધીરે આપણા હોવાપણામાં જે પ્રકાશિત હોય એ ધીરે-ધીરે દબાતું જાય અને અંધારૂ થતું જાય, પછી જ્યારે કોઈ ઝબકારો થાય અને પોતાને ગોતવાનું શરૂ કરવું હોય ત્યારે પુરી સ્થિરતા હશે અને ધીરજથી આગળ વધી શકાશે તોજ આગળ વધાશે. કારણ કે અંધારીરાત હોય અને રૂમમાં પણ અંધારૂ હોય અને જાણકારીથી દબાયેલું હોવાપણું હોય ત્યારે પુરી સાવધાની અને શ્રદ્ધાથી આગળ વધાય તો ચોક્કસ પોતે પોતા પાસે પહોંચી શકાય એવું છે. અંધારામા નરી આંખે દેખાય એવું નથી ત્યાં તો અંતરચક્ષુ ખુલે તો જ મેળ પડે તેવું છે.

પોતાનામાંથી ઉઠેલા પ્રશ્નોનાં જવાબ બહારથી ગોતવા જવાથી અનેક રીતે જવાબ મળશે તોય સંતોષ નહીં થાય એને માટે તો જ્યાંથી પ્રશ્ન ઉઠે ત્યાંથી ગોતાય તો સારું.

દરેક માનવીને ખીલવું તો છે, પરંતુ ભૂતકાળના સ્મરણો અને ભવિષ્યના સપનાઓથી કુરસદ મળતી નથી. એટલે વર્તમાનામાં રહેવાતું નથી. વર્તમાનામાં રહી નહીં શકાય ત્યાં સુધિ ખીલવાનું અધુરું છે.

તા:-૧૦/૦૧/૨૦૧૧

જેને ભુખ નથી એને ભોજનની કિંમત નહીં સમજાય. જરૂરિયાત વગરનું જેને મળે એની મહત્વતા શું છે? એની ખબર ક્યાંથી પડે, જ્યાં પ્યાસ છે ત્યાં એક બુદ પણ મહત્વની છે.

જેને ઘા લાગ્યો છે, એ પીડાનો અનુભવ કરી શકે. જોવાવાળાને લાગણી સભર થોડું ઘણું સમજાય પણ, અનુભવ ન થાય. ભાવમાં રત રહેવા લાગે, ભાવ જેટલો-જેટલો ઘેરો થતો જાય એમ-એમ અંદરની ગહેરાયનો અનુભવ થવાનો.

તા:- ૧૩/૦૧/૨૦૧૧

કોઈપણ હોશિયાર છે એ સ્વિકારવા માટે આપણામાં હોશિયારીની

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 174 ~

જરૂર છે. જે કાંઈ કુદરત તરફથી મળે છે એને સમજવા માટે આપણામાં કુદરતનો વાસ જરૂરી છે. કુદરતનું અસ્તિત્વ આપણી અંદર છે. પરંતુ એની સાથે એકરૂપ થવા માટે એ બાબુ જોવાવાળી આંખો પુરો ખેલ સમજવાવાળું મન અને બધાની ઉપર રાજ કરવાવાળો આપણો ઇગો અહંકાર સાથ-સહકાર આપે ત્યારે વાત બને.

બહારથી ક્યારો કેટલો ભેગો કરવો? આપણી અંદર જ અગાઉથી ભેગો થયેલો ક્યારો આપણે સાફ કરીને ચોખવાળું કરી શકવા સમર્થ થઈ જવાય તો બહાર કાંઈ લવાય તો ઠીક બાકી તો ત્યાંના ત્યાંજ.

તા:- ૧૪/૦૧/૨૦૧૧

લગભગ માનવીમાં એવું જોવામાં આવે છે કે જ્યારે બીજાને સમજતો હોય ત્યારે જે પોતાનામાં પડેલું હોય એને આધારેજ સમજતો જોવા મળે છે.

આ જગતમાં કોણ ભલા કોઈને માટે દુઃખી થાય. જો કદાચ કોઈ બીજાને માટે દુઃખી થતો જોવા મળે તો એને અંદરની કોઈ વ્યથા એને પરેશાન કરતી જોવા મળે છે એવું જ હરખ, ઉલ્લાસનું છે. જો અંદર પડ્યું હોય એજ સમયે-સમયે બહાર ડોકરું મારતું હોય છે.

જ્યાં લાગણી અને લગાવ છે ત્યાંથીજ જાગવાનું પણ છે અને મહાલવાનું છે. જે કાંઈ છે એ રાગદ્વેશનો ભાગ છે.

અંદર ડુબકી લાગી નથી ત્યાં સુધિ બહારના અવલંબો પકડવા પડે. અવલંબો માત્ર જાણકારી વિકસાવી શકે, અનુભવ કરવા માટે તો મનમાં ઉતરવું પડે, મહત્વકાંક્ષાનો ઉપદ્રવ ત્યાં સુધિ પરેશાન કરે કે આપણે આપણામાંથી પરિવૃત્ત ન હોય ત્યાં સુધિ.

અંદરનો કાદવ-કિચડતો બધામાંજ હોય છે. કારણ કે સંસારી, વહેવારી વાતાવરણમાં ચાલ્યા હોય, બધાને ખબર હોય કિંચડ છે. કોઈક સાફ કરી શકે છે, લગભગતો ટાંકીનેજ જીવતાં જોવા મળે છે.

જે કાંઈ ડર છે તે બહારની વ્યવસ્થાના વિસ્તારમાં રાચવાને હિસાબેજ હોય છે. એક વખત હોવાપણાનો અનુભવ થઈ જાય પછી ડર શું છે તેની ખબર રહેતી નથી.

અત્યાર સુધિ ડાળી, ડાંખરામાં બહુજ અટવાયા, હવેતો સમજી જવું જોઈએ કે મુળ સુધિ નહીં પહોંચી શકાય ત્યાં સુધિ આ જંગલને સમજવું મુશ્કેલ દેખાય છે.

તા:-૧૫/૦૧/૨૦૧૧

અંદરથી તડપ જાગે નહીં, કંઈક હલચલ પેદા ન થાય, કંઈક મેળવવા માટે કે ન સમજાતું હોય એને માટે કોઈ પ્રશ્ન ન ઉઠે એની પહેલા જે કાંઈ કોઈ આપે અગર તો આવી પડે એની કોઈ વેલ્યુ રહેતી નથી.

નથી સમજાયું ત્યાં સુધિ સમજવાનો રસ્તો ખુલ્લો છે.

જીવેલા જીવનનું ભેગું કરેલું જે “હું” પણાનું વજનિયું નહીં મુકાય ત્યાં સુધિ આગળનાં અંજવાળા સુધિના દરવાજે પહોંચવું અઘરું લાગશે.

તા:- ૧૭/૦૧/૨૦૧૧

જીવવું ખરેખર તો આજે જ જોઈએ, બનેતો અત્યારથીજ શરૂઆત કરી દો. સાથો-સાથ ખ્યાલ રહેવો જોઈએ કે ક્યાંક આવતીકાલ કે ગઈકાલમાં વયું તો નથી જવાનું. જો આજે અને અત્યારે રહેવાશે તો ચોકકસ અંદરના ઉપવનમાં ટહુંકતા મોરલાની ટહુંકાર સંભળાશે અને જે કાંઈ કાર્ય થતું જશે એની અંદરથી પણ મધુરતાનો સાર વહેલો આપણે પોતે માણી શકીશું.

સાંઈઠ થી પાંસઠ વર્ષ વિતાવ્યા પછી પણ સમજણ નથી પડી કે કેમ જીવાય રહ્યું છે. જીવાયતો છે, એમાં ક્યું પરિબળ કામ આવે છે અને કોણ એની વ્યવસ્થા કરે છે, એ સમજવા માટે બહારથી ફાંફા મારીને થાક્યા પછી અંદર તરફ જોવાનું શરૂ કર્યું. એમ તો નહીં કહી શકું કે કોને ખબર,

કેમ જોવાય રહ્યું છે. જોવાય રહ્યું છે એમા પણ આંટીઘુટીનો પાર નથી એવું લાગે છે. એવું લાગે છે એતો સમજાય કે અત્યાર સુધિ જીવેલામાં “હું” પણાનો ખ્યાલ ઓછો થતો ન હતો એનીજ, આ રામાયણ હોય એવું લાગે છે.

સરસ મજાના શબ્દો તો વ્યવસ્થિત ગોઠવીને કહી શકીશું પરંતુ એની અંદરથી પ્રગટતો ભાવ, નિતરતો પ્રેમ અંદરથી જાગશે તો જ શબ્દોનું કાંઈ મહત્વ સમજાશે. નહીતર તો ખાલી વાક્ય રચના કે શાયરી કે કોઈપણ લેખથી વધારે કાંઈ નહીં દેખાય.

તા:-૧૮/૦૧/૨૦૧૧

રહસ્યનું રહસ્ય જો જાણવું હોયતો પોતાની અંદર ડુબકી લગાવી ને જોવાથી સમજવું સંભવ છે. બહાર રખડી-રખડીને થાકી જવાયું હોયતો પોતાને પોતાનામાં જુઓ, જરૂર આનંદની લહેર માણવા મળશે.

જાગી જવાયું હોય પછી ખબર પડે કે કેવું હોવું જોઈએ, કેમ હોવું જોઈએ એ બધુ એક બાજુ રહી જાય, માત્ર જે છે એવું રહેવાય જાય છે.

તા:-૧૯/૦૧/૨૦૧૧

આનંદ અનુભૂતિનો વિષય છે. એને શબ્દોમાં કહેવાથી એની મહત્વતા ઘટે અને અહંકારને પ્રોત્સાહન મળે. આ ક્રિયા એટલી ઝડપે થઈ જાય છે કે એમાં કોણ ભાગ ભજવે એ કહેવું અઘરું થઈ જાય છે.

તા:- ૨૨/૦૧/૨૦૧૧

આપણી અંદર ઘણા ટાઈમ પહેલાના પડેલા શબ્દોનો પરિચય કે જીવેલા જીવનનાં અનુભવો વગેરે જ્યારે વર્તમાનામાં જોવા મળે કે સાંભળવા મળે અને તુરંતજ યાદ થાય છે. એવીજ રીતે યુગો-યુગોથી જે પરિવર્તન થયા કરતું હોય એમાંથી ક્યારે, ક્યાં યુગના સ્મરણો, આપણી અંદર થતા ફેરફારો નું એવુંજ પરિણામ હોવા છતાં આપણે જાણી શકતા

નથી. એનું કારણ સ્થિરતાનો અભાવ હોય એવું લાગે છે.

કોઈપણ યાત્રા કરવા સમુહમાં સાથે નિકળ્યા હોઈએ ત્યાંરે, યાત્રા પહાડોની હોય કે નદીઓ, સાગર કે કોઈ શહેરની સુંદરતા જોતા હોય, અનુભવતો બધાને સરખોજ થાય. પરંતુ જે અનુભૂતિ છે એ બધાની અલગ-અલગ જોવા મળતી હોય છે. એવી જ રીતે આપણે માનવ શરીર ધારણ કરીને જીવન યાત્રા કરવા નિકળ્યા છીએ એમાં જે કાંઈ જોવાય છે, રહેવાય છે અને અનુભવ થાય અને પછી અનુભૂતિ તરફ જવાય એ બધાની અલગજ હોવા છતાં અંજામ તો એક જોવા મળે છે.

જગતનું ચિત્ર ક્ષણ-ક્ષણે નવી છાપ ઉભી કરે છે અને ચિત્રો બદલાયા કરે છે. આમાંથી કયું ચિત્ર આપણને સ્થિર કરી જાય એ કહેવું થોડું અઘરું છે. સજાગતા જેને આપણે જાગરણ કહીએ છીએ એ આવેતો વાત બને.

તા:- ૨૩/૦૧/૨૦૧૧

આ જગતમાં જે કાંઈ છે એમાંનું કાંઈ વ્યર્થ નથી. એકને ન ગમતું હોય એ બીજાને સોના કરતાં પણ સુંદર લાગતું હોય. કોઈના ભંગાર બંગલાઓ, કોઈના બંગલાની સજાવટ બને છે.

જગતમાં સારૂ જોવાની શરૂઆત એજ આપણી અંદરની ખરાબી દુર કરવાનો રસ્તો(માર્ગ) ખોલે છે.

આપણું જીવન એક વાજિંત્ર છે એને કેવી રીતે વગાડવું, એ કેવા સુર રેલાવે, એ સુર વગાડતા આવડી જાય તો એ એકે-એક સુર આપણામાં થનગનાટ ભરી દે છે. અને બેસુરા સુર વગાડો તો જીવનનું વાજિંત્ર બેસુરા રાગથી નિરાશાજ પેદા કરે છે.

પોતાને સમજવું કે ઓળખવું બહુજ અઘરું છે એટલા માટે છે કે અત્યાર સુધિ બહારથી જીવેલું જીવન તથા અસંખ્ય બાબતની જાણકારી અને પડી ગયેલા વગેરેની સાથે પહેલા તો લડવું પડે, સંઘર્ષ કરવો પડે પછીજ જો થાક્યા ન હોઈએ તો પોતે પોતાની પાસે પહોંચી શકે.

વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

~ 178 ~

તા:-૨૫/૦૧/૨૦૧૧

સ્વિકારવામાં નમવાનું છે. નમવાનું એવું છે કે જ્યારે નમવાનું છે ત્યાં અહંકારનું સ્મરણ માત્ર ભુલવાનું છે.

મનને સમજવા માટે કયાંય બહાર ભટકવાની જરૂર નથી. ઉદાહરણ તરીકે કાલનો મારો અનુભવ લખુ છું. ગઈ કાલે હું મારી ઓફીસે બપોરના સમયે બેઠો હતો. ઘરાકી કાંઈ હતી નહીં. વિચાર આવ્યો કે ટાઈમ છે તો હું મારી પાસે બેસુ, બેસી પણ ગયો, પાંચથી સાત સ્વાસ જોય હશે ત્યાં તો મનમાં થયું ટી.વી. ચાલે છે એને બંધ કરું. ટી.વી. બંધ કરીને પાછો આંખો મીચી બેઠો અને આઠ-દસ સ્વાસ જોય હશે ત્યાં મનમાં થયું કે મોબાઈલ ટેબલ ઉપર પડ્યો છે તો ઠેકાણે મુકું. આ ક્રિયા પતાવી પાછો સ્વાસ જોવા લાગ્યો અને પાંચ-સાત મિનિટમાં થયું કે હું આંખ મીચીને બેઠો છું અને ટેબલનું ખાનું તો લોક કર્યું નથી. આ બધી પરિસ્થિતી જોતાં-જોતાં મનની સાથેની આપણા જુના સંસ્કારોની વણજારમાંથી પસાર થવાયું અને જોવાયું.

તા:-૨૬/૦૧/૨૦૧૧

આપણે બધું કરી રહ્યાં છીએ. એ વાતો થાય પરંતુ જે થઈ રહ્યું છે એને જોવાય તો ખ્યાલ આવે કે શું આપણે આવું કરવું હતું?

આ પૃથ્વી ઉપર જે કાંઈ પેદા થયું છે એનો દિવસે-દિવસે અને ક્ષણે-ક્ષણે વિકાસ થઈ રહ્યો છે. આપણો જન્મ થયો હોય ત્યારે એક-બે કિલોનો લોચો લઈને આવ્યા હોઈએ. ધીરે-ધીરે પરમાત્મા કે અસ્તિત્વ રોજ એમાં વધારો કરે છે. આપણને ખ્યાલ રહેતો નથી અને રોવામાં જિંદગી કાઢી નાંખીએ છીએ કે મને કાંઈ મળતું નથી. મને કાંઈ મળતું નથી. જરા પોતાને જુઓ તો ખરા કે અસ્તિત્વએ આપણને શું નથી આપ્યું અને જે અસ્તિત્વ આપે છે એ શું આપણે મેળવી શકશું. જો સમજાય જાય તો પછી કયાંયથી ડખો ન રહે અને કાયમને માથે મોરલા ટહુંકતા રહે. સમજાય જાય પછી જીવવાની કોશિષ છુટી જાય છે અને જેમ જીવાય એમ જીવાય જવાય છે.

તા:- ૨૭/૦૧/૨૦૧૧

અંદરથી વહેતી પ્રેમની ધારાને રોકવી નહી, નેગેટીવ વિચારોને પ્રોત્સાહન આપવું નહી. જુઓ પછી જે કાર્ય કરો એ દિપી ઉઠે છે કે નહી.

તા:-૨૮/૦૧/૨૦૧૧

આજથી એક વર્ષ પહેલા હૃદયનારાયણ મિશ્રા સાહેબ (બનારસવાળા) સાથે ફોન ઉપર વાતચિત ચાલું હતી ત્યારે એમણે એક નાના વાક્યમાં ઘણું કહી દીધું હતું કે “એક કળા માનવીમાં આવી જાય તો શાંતિનો ભંગ ક્યારેય ન થાય.” એમણે કહેલું “કાંઈપણ પકડવું બંધ થઈ જાય તો છોડવાનીતો વાત ક્યાં આવે છે.” છોડવા-પકડવાની જ્યાં વાત છે ત્યાં મન અને વિચાર મહત્વનાં છે. મે મારો અનુભવ મારા મન અને વિચારોની સાથે મસ્તીમાં રહેવાતો જોયો ત્યારે સમજાયું કે મન અને વિચાર એ દરેક માનવીના પોતાના છે તો ભલા એ માનવીનું નુકશાન શું કામ કરે? જો થોડુક હૃદય મોટું કરીને નાના બાળકની જેમ આપણાજ મન અને વિચારોને પોતાના ગણીને સમાવી લેવામાં આવે તો જીવનની મધુરતાનો આનંદ પણ એજ અપાવી શકે તેમ છે.

વર્તમાનમાં રહેવાથી અસ્તિત્વની સાથે તાલ મિલાવવામાં સરળતા આવે છે. કારણ કે અત્યાંર સુધિ જે જીવન પસાર કર્યું હોય અને જોવાય ગયું હોય તો ખ્યાલ આવી જાય છે કે અહીયાતો રોજ નવું છે. રોજ શું હરક્ષણ વિચારો બદલાતા જોવાય છે અને કંઈક વિચારો તો એવા છે કે ઝડપી અને વિકસતા પ્રવાહમાં એની કાંઈ જરૂર નથી જણાતી. આ બધાનો ખ્યાલ તો હરક્ષણ વર્તમાનમાં રહેવાય તો સમજાય અને સમજાય પણ એવું કે જે વધારાના વિચારો છે તે ધીરે-ધીરે જતાં જાય, અંદર કંઈક એવી શાંતિ વળે કે એનો અનુભવ થાય ત્યારેજ ખબર પડે.

તા:-૨૯/૦૧/૨૦૧૧

ધ્યાનની વાતો કરવાથી કાંઈ નહી વળે કારણ કે ધ્યાનતો જ્યાં વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

પહોંચવું છે એનું પહેલું પગથિયું છે અને ધ્યાનમાં જો ચાલવા લાગી જવાય તો અંતિમ પણ કહેવાય. ધ્યાનમાં રહેવા લાગી જવાય તો મન માંકડું નહીં રહે, વિચારોના ગોટા નહીં રહે, ઉંડું એક શાંત સરોવર જેવું થઈ જશે.

ધ્યાનમાં જ્યારે મસ્ત થઈ જવાય ત્યારે સમય સિમિત ટુંકો થઈ જાય છે. જે સમય પસાર થઈ ગયો હોય એનો અનુભવ પણ આપણને ન થાય ત્યારે જે અનુભૂતિનો આનંદ થાય તે અવર્ણનિય થઈ જાય છે.

જ્યાં બેઠા હોઈએ ત્યાંથીજ અંદરના ઉપવનમાં મોરલા ટહુંકતા સંભળાય તો અસ્તિત્વ આપણાંથી દુર ન રહે.

જ્યારે ધ્યાનમાં મસ્તી લાગી જાય એટલે કે મનમાં વિચાર છૂટી જાય છે. પરંતુ પાછા ધ્યાનમાંથી બહાર તો મનમાંજ આવી જવાય છે. હા, પછી જીવનશૈલીમાં તથા વિચારોનાં વળગણમાં તફાવત ચોક્કસ જોવાય છે.

માનવીને થયેલા અનુભવ કે અનુભૂતિની ઝલક કોઈપણ શબ્દોમાં વર્ણવવી હશે તો મન તથા વિચારોનો સહારો લેવો પડશે એટલે ફરક જરૂર પડશે, પહેલા મનને હિસાબે ચાલવું પડતું હતું, હવે મન કહ્યાગરૂ થતું જોવા મળશે.

હું કાંઈ લખું છું કે લખાય રહ્યું છે એ શબ્દોની રમતથી વધારે કાંઈ નથી. જો પોતાને ઓળખ્યા વગર ખાલી વાંચી જવાય તો શબ્દોની રમતતો ભૌતિક સુખમાં નિરાશા પ્રગટી હોય તો થોડી રાહત આપે પરંતુ પરમ આનંદતો પોતાની અંદરજ છે અને એ વાંચવા કે સમજવાથી મળતો નથી એને માટેતો અંદરની તરફનો રસ્તો ખોલવો પડે અને ચાલવું પડે તેમ છે.

આપણે બહુજ વખત અલગ-અલગ વિષયમાં સાગરનું ઉદાહરણ આપતા હોઈએ અને સાંભળવા પણ મળતું હોય છે કે દિલ દરિયા જેવું રાખવું જોઈએ. માણસે સમંદર જેવું હોવું જોઈએ. સાગરનું ઉડાણ તો સાગર જાણે. આ બધી ઉપમાં શું કામ મળી છે એ ક્યારેય જાણ્યું હોય તો ખબર પડે. જગતની બધી ગંદકી નદીઓ દ્વારા ઠલવાતી હોય અને સુર્યનો

ભયંકર તાપ સહન કરીને એમાંથી શુદ્ધ પાણી થઈને વહેતું કરે તોય ખાલી નથી થતો. આ બધા ગુણને હિસાબે ઉદાહરણના રૂપમાં થાય છે. એક વખત જીવવા લાગી જવાયતો ખ્યાલ આવે કે સાગર શું છે ને શું કામ છે.

તા:-૩૦/૦૧/૨૦૧૧

કહેવાવાળા કરતાં સાંભળવાવાળાની શક્તિ ઉપર એના પરિણામોનો આધાર હોય છે. કહેવાવાળા તો બહુજ મળે પરંતુ સાંભળવાવાળા તો ભાગ્યેજ મળતાં હોય છે.

કરેલા કર્મોનું પરિણામ તો ચોક્કસ આવે છે અને એને ભોગવવું પડે છે. પરંતુ જો માનવીને પોતાનો પરિચય થઈ જાય અને શરીરને પણ સમજી લેવામાં આવે કે શરીર, મન અને વિચારો એકમેકથી જોડાયેલા છે એટલે શરીરની તકલીફ મન સુધી પહોંચવાની અને મનમાંથી ઉઠેલા ઉદ્વેગ પણ શરીરને નુકશાન કરવાના આનો ઉપાય માત્ર જાગરણ આવે તો જે કર્મનું પરિણામ આવવાનું છે એતો આવવાનું જ છે. પરંતુ એનું સુખ કે દુઃખ જે જોઈ રહ્યો છે એને થવાનું નથી.

તા:-૦૨/૦૨/૨૦૧૧

સંસારના ભૌતિક વહેવારમાં તથા અંદરની બાજુનું અધ્યયન કરવા માટે વિચારો ઘણો સહકાર આપી શકે તેમ છે. આપણા વિચારોને હકારાત્મક જોવાની ટેવ પાડવાથી પહેલા તો આપણી અંદર પ્રેમનું ઝરણું ફુટવાની શરૂઆત થશે. આ ઝરણું પહેલા તો બાળકો અને પશુઓ ઉપર ધારી અસર કરવા લાગશે અને એ પ્રવાહ ધીરે-ધીરે આજુબાજુમાં પ્રસરતાં પ્રેમનું સરોવર બની જશે. પછી પ્રેમના સરોવરમાંથી ઉઠતાં વિચારોરૂપી તરંગો અદ્ભુત હશે અને એજ તરંગોના સહારે અંદર તરફનો માર્ગ ધીરે-ધીરે ખુલતો આપણને જોવા મળશે. પછીની વિચારોની સ્થિતિમાં બદલાવ આવવાથી ભુત, ભવિષ્યની કલ્પનામાંથી છુટકારો મળશે અને મોરલાનાં ટહુંકારથી હૃદય આનંદથી તરબોળ થઈ જશે.

આપણે પોતાને ઓળખવાની વાત કરી રહ્યાં હોઈએ કે તરતજ સવાલ આવે કે આપણે પોતે તો શરીરમાં છીએ, તો ગોતવા કે સમજવું છે કે નહીં, ખરેખર પહેલા માણસ ધ્યાન આ બાબુ ગયું ન હતું. થોડું ઘણું સમજતો હતો એ પણ શરીરના રંગરોગાન અને બહારનાં અંગો એટલે કે બારી-બારણાજ સમજતો.

અંદરની તરફ આપણું ધ્યાન જાય તો પહેલા અંદર થતી સંવેદનાઓ અને અંદરથી જે કાર્ય થઈ રહ્યું છે એની અદ્ભુતતા વગેરે જો જોવાતું જવાય તો ધીરે-ધીરે આપણે આપણા સુધિ પહોંચી શકીશું.

તા:-૦૩/૦૨/૨૦૧૧

આપણા વિશે બીજો શું કહે કે શું વિચારે એનો ખ્યાલ આપણા મનમાંથી જતો રહે તોજ પોતાની તરફ આપણે વળી શકીશું કારણ કે જેને આપણે અહંકાર કહેતા હોઈએ છીએ એ પોતે ત્યારે પ્રકાશી શકે છે, જો બીજો વ્યક્તિ હાજર હોય તોજ કારણ કે આપણો અહંકાર બીજાને આધારીત જ હોય છે.

જેમ ઘરતીમાં બીજ પડ્યું હોય, એમ આપણી અંદર સુક્ષ્મરૂપે બીજના સ્વરૂપે પડેલો અહંકાર એ ઘરતીમાં પડેલા બીજ બરાબર છે. જેમ ઘરતીનાં બીજને પાણી, પ્રકાશ મળવા લાગે અને એમ એનો વિકાસ થાય એવું અહંકારનું પણ છે. જેમ એક પછી એક માનવી મળતાં જાય એમ આપણો અહંકાર વિકસતો જાય, આને માયા પણ ગણી શકાય. જ્યારે આપણા લગ્ન થાય કે તરતજ આ પત્નિ મારી, આ ઘણી મારો છે, થોડો સમય જતાં બાળક થાય એટલે વહેંચવાનું ચાલું થાય. બાળક કહે મારી માં કે મારા બાપુજી છે. બાળક મોટો થાય એના લગ્ન થયાને કહે કે પત્નિ મારી છે. આ બધું જોતા-જોતા જોવાય જાય તો ખ્યાલ આવે કે પરિવર્તનશીલ જગતમાં કોઈ સ્થિર નથી. માં-માં કરીને અહંકાર શું કામ ફાલે છે.

તા:-૦૭/૦૨/૨૦૧૧

આ માનવ જગતમાં દરેક માનવીને કાંઈક નવું જોઈએ છે એવું દેખાય છે. ખરેખર તો ક્ષણ-ક્ષણે કાંઈક નવું લઈનેજ આવે છે. એના તરફ ધ્યાન જતું નથી. નવું બધાને જોઈએ છે, જુનું છોડવું નથી. હવે, જુનું નહીં છોડાય ત્યાં સુધી નવું કેવી રીતે મળી શકાશે?

માનવીનો વિકાસ પોતાની સમજણ મુજબ થઈ રહ્યો છે. જેવા વાતાવરણમાં રહેવાય એવું થઈ જવાય છે. માનવીને મુંજવણ વગર જીવવું છે પરંતુ વહેવારીક જગતમાં સંબંધોના તાણાવાણાની એવી તો ઝાળો ગુંથાય ગયેલી હોય છે, સિદ્ધ ચાલી શકાતું નથી, પછી કરે શું? જેવી જેની બુદ્ધિનો વિકાસ એવો વહેવાર કરતો હોય છે.

આપણે આપણને જાણવો, જોવો અને આપણી સાથે ઓતપ્રોત થઈને જીવવું એ બધું અલગ-અલગ પગથિયાનાં રૂપમાં છે. એક પછી એક પગથિયું પસાર થતું જોય તેમ તેમ જીવન મધુર થતું જાય એ આપણને પોતાને પણ અનુભવાશે.

આપણે જ્યારે આપણને જોવો, જાણવો, જીવવો વગેરેની વાતો કરીએ ત્યારે જો હાજર રહેવાય તો તરતજ ખ્યાલ આવે કે આપણને જોવ, જાણવાને જીવવાનું અંદરથી કહે છે કોણ ? આવો જ્યારે પ્રશ્ન ઉઠે તુરંત એવું સમજાય કે આપણી અંદર એક છે, એ કોણ છે?

તા:-૦૮/૦૨/૨૦૧૧

સંસારી જગતમાં કાંઈપણ મળેવવાની કે જાણવાની તાલાવેલી જ જીવન જીવવાનું પ્રેરકબળ બને છે.

તા:-૧૧/૦૨/૨૦૧૧

બહારનાં જીવન, જેને આપણને ઝંઝાળ કહીએ છીએ એનો સિદ્ધો સંપર્ક અંદર સાથે જોડાયેલો છે. આપણે પકડી રાખ્યું છે, ને રાડો પાડી રહ્યાં

છીએ કે છુંટતું નથી. એક વખત પકડવાનું બંધ થઈ જાય એટલે ઓટોમેટિક અંદર અંજવાળું થવા લાગશે અને આપણે આપણને જોઈ શકીશું.

તા:-૧૨/૦૨/૨૦૧૧

જેને પોતાને ઓળખવાની ભુખ લાગી છે, ભુખ, તરસ કે તડપ અંદરથી પ્રગટી છે એ થોડીવારમાં શમવાની નથી. કારણ કે પોતાને ઓળખવામાં જેમ જોતા જવાય, ચાલતા જવાય, એમ એમ નવો ખજાનો મળતો જાય છે. થોડીવાર થઈ જાય કે ઘરપત થઈ ગઈ, પણ આ તો શરીરનાં જેવુંજ ઓળખવાનું બંધારણ છે. શરીરમાં તરસ લાગી પાણી પીધું, ભુખ લાગી ખોરાક ખાધો, પણ થોડીવાર થઈ કે તરત જ પાછી તરસ લાગે અને ભુખ પણ જાગે એવું આપણને ઓળખવાનું છે. થોડું સમજાય પછી તરત જ પડપ વધે અને ચાલવા લાગે તોજ ખજાના સુધિ પહોંચી શકાશે. એક વખત ખજાનો હાથવગો થઈ જાય પછી સંસાર વહેવારનાં બધા કાર્યો કરવા નહીં પડે, થતાં રહેશે અને અંતર જગતની યાત્રામાં પણ કોઈ રૂકાવટ જોવા નહીં મળે.

આપણને કાંઈપણ ખરાબ ગમતું નથી, છતાં આપણાથી ઘણી વખત ખરાબ થઈ જતું હોય છે. એનું કારણ, આપણે ક્ષણેક્ષણને જોતાં નથી અને સમજતા નથી. એકવાર આદત પાડો કે જે ક્ષણ પસાર થાય છે એ ક્ષણ જોવાથી ચોકકસ પરિણામ સુંદર આવી શકે તેમ છે.

આપણને કુદરત જે કાંઈ આપે છે એને તો આપણી ક્ષમતાની ખબર હશે, પરંતુ આપણો અહંકાર એને ઓછું ગણે છે અને સમજે છે કે, મારી ક્ષમતા કંઈક વધારે છે અને મને ઓછું મળે છે. એને હિસાબે માનવીને દુઃખ અનુભવવું પડે છે. બાકી દુઃખ જેવું આ વિશ્વમાં છેજ નહીં.

આ જગતમાં કોઈપણ માનવી ખરાબ નથી, એ મારી ધારણા કે સમજ છે. બધા માનવી પણ જોઈ શકે તેમ છે કે કોઈ માનવીમાં ખરાબી નથી,

જ્યારે કોઈપણ માણસ આપણને ખરાબ લાગે ત્યારે આપણે જોવું કે એમાં આપણો અહંકાર કે સ્વાર્થ ક્યાં અને કેવો ભાગ ભજવે છે? આમાંથી ઘણાખરા માનવીને આપણે જોયાપણ ન હોય, ખાલી વાતો સાંભળવાથી ખરાબ લાગતા હોય ત્યારે પણ જોવું કે આપણી અંદર ક્યું એવું પરિબળ છે કે એ માનવી ખરાબ લાગે છે.

જેટલી નદી જે કોઈ પહાડમાંથી નિકળે છે એ બધી સાગરને મળવા માટે છે. રસ્તો ભલે આપણને અલગ-અલગ લાગતો હોય પરંતુ એને જે બાજુ ઢાળ મળે એ બાજુ એનો વેગ હોય છે અને એજ ઢાળ એને સાગર સુધિ લઈ જાય છે. આવી જ રીતે દરેક માનવીમાં એક નદીનાં સ્વરૂપમાં પરમાત્માને મળવા માટેનો પ્રવાહ સતત વહેતો હોય છે. જો ઢાળ વ્યવસ્થિત મળે તો વહેલો ભેટો થઈ જાય છે.

આપણે નિરખીને જોઈએ તો ખબર પડે કે રાગદ્વેશ, આસક્તિ, પ્રેમ આ બધા અત્યાંર સુધિ શબ્દોથી વધારે કંઈ આપણે સમજ્યા નથી. જો સમજાય તો રાગ ભલે આપણને સારો લાગે પણ એ ઉપર ઉપરથીજ સારો છે. બાકી રાગમાં પગલું માંડ્યું હોય તો ખબર પડે કે દળદળમાં ઘુસી જવાય છે કે નહીં. આસક્તિને જોવોતો બંધન કે કારાગૃહથી જરાપણ ઉતરતી નથી. પ્રેમ એકજ એવો છે કે પરમાત્માનું સ્વરૂપ પણ કહી શકીએ, કારણકે પ્રેમ હોય ત્યાં રાગદ્વેશ કે આસક્તિ નજરે પણ જોવા મળશે નહીં.

તા:- ૧૩/૦૨/૨૦૧૧

આપણે અત્યારે જીવી રહ્યાં છીએ એને જોતા તો એવું લાગે કે આપણે બુદ્ધિથી તથા વિચારો સુધિની મનની વ્યવસ્થાનાં ભાગ હિસાબે જીવી રહ્યાં છીએ. ખરેખર જીવનની મજા લેવી હોયતો મસ્તકથી થોડું નીચે ઉતરાય અને હૃદયનાં ભાવથી જીવાયતો ચારેબાજું ઉપવન છે અને એ ઉપવનમાં મોરલા ટહુંકી પણ રહ્યાં છે. માત્ર નીચે ઉતરી શકાય તો જ વાત બને.

સૌંદર્ય, પ્રેમ અને ભાવ જેને માણતાં આવડી ગયું એને તર્ક કરવાની

જરૂર રહેતી નથી. જે છે એને બરોબર જોવાય જાય તો, જોવાપણું રહેજ ક્યાંથી?

ચાલવાની શરૂઆત કરવી હોય ત્યારે જે વ્યક્તિ પુરા હોશમાં હોય એને મંજિલ ક્યારેય દુર ન લાગી શકે.

આપણને જો કાંઈ ગમી જાય, ત્યારે આપણે જોઈ લેવું કે આ અંદર પડ્યું છે.

તા:-૧૪/૦૨/૨૦૧૧

હું હવે વાંચી શકતો નથી કે વાંચવામાં રસ નથી થતો એ સારી વાત છે. પરંતુ એ કહેતા ફરવું એમાં અહંકાર પોતાનો રોલ ભજવતો જોવા મળે છે.

મારે કાંઈ જોવાનું નથી. જે મળ્યું છે એમા સંતોષ છે, એ સારી વાત છે. પરંતુ એ કહેતા ફરવું એમા પણ અહંકાર પોતાનો રોલ ભજવતો હોય છે.

હું સંસાર વહેવારના બધા કાર્યો કરતાં-કરતાં કંઈ કરતો ન હોય એવું લાગે છે. સારીવાત છે, પરંતુ એ કહેતા ફરવું એમાં પણ અહંકારનો મોટો ફાળો જોવામાં આવે છે.

જે કાંઈ થઈ રહ્યું છે, એ જાવાતું જાય અને અંદરથી કોઈ પ્રતિક્રિયા ન ઉઠે ત્યારે વાત બને.

આપણી અંદર ઉડે-ઉડે પણ “હું” પણાનો ઘાવ ઝખ્મની જેમ વકરતો રહેશે ત્યાં સુધિ બહારના પ્રલોભનોની મલમપટ્ટી ગોતવામાં અટવાતું રહેવાશે.

બોલવા બોલવામાં ફરક હોય છે. બોલવામાં થોડો પણ સ્વાર્થ હોય ત્યાં સંસાર વહેવારની આટીઘુટીમાંથી પસાર થવાનું હોય છે અને જ્યાં

કોઈપણ સ્વાર્થ ન હોય અને બોલાય તો બોલવું પડતું નથી, બોલાય જવાતું હોય છે.

જ્યારે પોતાને પોતાનું સ્વરૂપ સમજાય જાય કે જોવાય ત્યારે દ્રષ્ટિ પણ સમદ્રષ્ટિ થઈ જાય છે. ગરીબ-અમિરનો ભેદ દેખાતો નથી. બધામાં પોતાને જોવાની શરૂઆત થઈ જતી હોય છે.

બહાર બહુજ ભટકી લીધું. ઘણું બધું મળ્યું ખરૂ પણ બીજું મળ્યું, પોતાનું મેળવાય તો એકલા રહેવાય અને પોતાની સાથે બેસાય તો વાત બને. પરંતુ એકલા રહેવું સહેલું નથી, અંદરથી મુંઝારો થાય. કોઈ મિત્રને ફોન કરવાનું મન થાય, કોઈકને કોઈક સળવળાટ થયા કરતો હોવાથી ધીરે-ધીરે આદત પાડો અને ત્યાં રહી અને આગળ વધો.

તા:-૧૫/૦૨/૨૦૧૧

માનવી કમાણી કરે છે ખાવા માટે અને ખાય છે જીવવા માટે. જીવી શુંકામ રહ્યો છે? એ પ્રશ્ન જ્યારે આવે ત્યારે જાગવાની શરૂઆત થાય છે. જાગવાની સાથે ખબર પડે કે આપણને આપણે તો નથી બનાવ્યા, બનાવ્યાતો છે સર્જનહારે અને એની કૃતિ હોય એમાં એનો સમાવેશ હોય જ, હોય જ શું કામે, હું કહું છું કે આપણા મા-બાપનાં ગુણ જો આપણામાં આવતા હોયતો ભલા, જેનું કામ સર્જન કરવાનું છે. એનો અંશ આપણામાં શું કામે ન હોય. એટલે ખબર પડે કે કાંઈપણ આ પૃથ્વી ઉપર આપણાથી કોઈપણ કાર્ય કરાવવું હશે એટલે જ આપણે જીવતા હોઈએ એવું સમજવું જરૂરી છે.

તા:-૧૬/૦૨/૨૦૧૧

જુનું કપાતું જાય, નવામાં અંકુર કુટતા જાય. જુનું કપાય નહીં ત્યા સુધિ નવું વિકાસ થવો સંભવ નથી.

આપણને બધાને ખબર છે કે આપણે ન હતાં ત્યારે પણ જગતમાં જે

વ્યવસ્થા હતી, એ અત્યારે પણ છે અને આપણે નહીં હોઈએ ત્યાંરે પણ હશે.

આશ્ચર્યતો એ થાય છે કે અત્યારે આપણે જીવતાં હાજર હોવા છતાં આ પરિવર્તનને જોવાની કુરસદ નથી રહેતી. જો થોડી કુરસદ મળી જાય તો પોતાને જોવાની શરૂઆત કરો. અત્યારે હું ભલે હાજર છું પણ જે મારૂ શરીર છે, ભૌતિક સુખના સાધનો છે. એ ભલે જરૂરી હોય અને મેળવવા પડે, એ આપણે માટે અવિરત તો નથી. એટલે જે છે એનાથી જીવવું જરૂરી પરંતુ જે મોહનું વળગણ છે, લગાવ છે એને પણ જુઓ કે મારૂ આ પૃથ્વી ઉપર, આ શરીરનું રોકાવાનું કેટલું છે? એ જોવાય તો પોતે શરીર સિવાયનું કાંઈક તો હશે એનો ખ્યાલ આવવા લાગશે અને સમજાશે કે જીવતે જીવતાં આપણું બચપણ, યુવાની, નાની-માટી ઘટનાઓ વગેરે ભુલી શકતા હોઈએ તો આ જીવન સિવાયનું આપણી અંદર કોઈક એવું તત્વતો છે જ એને કેવી રીતે યાદ રખાશે.

પહેલાતો ખ્યાલ રાખવાનો છે કે અહીંયા આપણી પાસે આપણું શું છે ? એનો થોડો ઘણો પણ અહેસાસ થાય તો જે સમય પસાર થઈ રહ્યો છે તે સ્વર્ગ બની જશે. કારણકે જ્યાં સ્વર્ગ છે ત્યાં દુઃખ નથી અને દુઃખ નથી અને દુઃખ ન હોય ત્યાં સમય પસાર કરવો અને એમાંથી મસ્ત રહેવું બહુજ સરળ થઈ જાય છે.

સંસાર વહેવારનો વિકાસ એટલે અંદરથી બહારની તરફની દોડ અને એટલો જ બહાર એનો વિકાસ. અંતર જગત એટલે અધ્યયન તરફની દોડ એટલોજ પોતાની અંદર ઘુસતો જવાનો અને અંદરનું અંધારૂ દુર કરવામાં સફળ થવાનો.

સંભાવનાતો પુરેપુરૂ વિશ્વ પોતાની અંદર સમાવી લેવાની છે. સંભાવના લખવું પડે, ખરેખર, આપણી અંદરજ પૂરૂ વિશ્વતો છે, પરંતુ આપણે એને ઓળખી શક્યા નથી.

તા:- ૧૭/૦૨/૨૦૧૧

વિચારોથી વિકાસ ચોકક્સ થશે, પરંતુ વિશાળતા તો પ્રકટતામાંથી આવે છે. પ્રકટતા એટલે ફળ જેમ પાકે અને મધુર થાય છે, એમ વિશાળતા આવવાથી અંદરની સમજનો દરવાજો ખુલવા લાગે છે.

સપનાને સપનું માત્ર સમજવું ન જોઈએ. સપનું આપણને ઘણું કહી જતું હોય છે. ખરેખર સપનામાં પણ જાગૃત રહેતાં આવડે તો કોઈપણ માનવી થોડી પળોના સપનાનો સમય કેટલો લાંબો જોવાતો હોય છે, જાણે કેટલા વર્ષો વિતાવ્યા ન હોય. હવે, જ્યાં સમય અને વર્ષોની વાતો કરતાં હોઈએ અને સમયનું ભાન રહેતું ન હોય, એનું નામ સંસાર. પરંતુ સંસારમાં જીવતા જીવતા ખબર નથી રહેતી કે સપનું પુરૂ થવા આવ્યું છે. જાગી શકાય તો જાગી જવું. બેહોશીને ખંખેરીને, આળસ મરડીને ઊભા થવાય, મોત નજીક આવી રહ્યું છે એનો વિચાર કરીને પણ પોતાની તરફ ધ્યાન જાય કે હું જીવી રહ્યો છું એ સપનું તો નથી ને?

તા:-૧૮/૦૨/૨૦૧૧

ધ્યાન વાતો કરવાનો વિષય નથી, જ્યાં હોવ ત્યાં સ્થિર થવાનું છે. બ્રહ્માંડ, બ્રહ્મ વગેરે શબ્દોનાં હિસાબને સમજવાથી કંઈ વળવાનું નથી. બ્રહ્માંડ કે બ્રહ્મ તો વિશાળ છે. એવી જ વિશાળતા આપણા હૃદયની વિકસાવાય તો કાંઈ વાત બને અને એ શબ્દોને આપણે જાણવાનું રહે નહીં અને જીવવા લાગી જવાતું હોય છે.

જ્યાં ભૂતકાળ કે ભવિષ્યની ચિન્તામાંથી મુક્તિ મળે છે, એ વર્તમાન છે અને એવા સમયે હાજર રહેવાય છે. જ્યાં હાજરી હોય અને કામકાજ થતું હોય એમાંતો સફળતા મળ્યા વગર થોડી રહેવાની છે. સફળતા એ ઉર્જા ઉત્પન્ન કરવાનું મશીન છે. જેની અંદરથીજ ઉર્જાનો ધોધ વહેતો હોય ત્યાં અંધારૂ થોડું રહી શકે અને અંધારૂ ન હોય ત્યાંતો પ્રકાશજ હોય. જ્યાં પ્રકાશ ફેલાતો હોય ત્યાં અથડાવાનું ન હોય અને અથડાવાનું ન હોય અને

અથડાવાનું બંધ થાય ત્યાંતો આનંદની રેલમછેલમ જ હોય છે.

પોતાને ઓળખવા માટે પહેલાતો પોતાનામાં વિશ્વાસ મુકવો પડશે અને એક વખત વિશ્વાસ આવી જાય, પછી ઓટોમેટિક નકારાત્મક ભાવ આપણી અંદરથી ગાયબ થવા લાગશે. જ્યાં નકારાત્મકભાવ નથી, ત્યાં ક્યાંયથી કોઈ ડખો રહે નહીં, ત્યાંતો મોરલા ટહુંકતા થઈ જવાના છે.

તા:- ૨૦/૦૨/૨૦૧૧

આપણે આપણી રોજની ક્રિયા ઉપર નજર કરીએતો ખબર પડે, કયું કામ ક્યાં ભાવથી અને શું કામ કરી રહ્યાં છીએ?

આપણને કાંઈ કામ કરવાનું મન થાય, એમાં આપણો મોહ યા તો લોભ હોય ત્યાં કોઈને કોઈ ભય છુપાયેલો જોવા મળે છે. સબંધો બગડવાનો કે નુકશાન જવાનો હોય છે. ખરેખરતો કાંઈ પણ કર્યા વગર થતું રહે ત્યાંરેજ નિજાનંદની મસ્તી જોવા મળે છે.

જ્ઞાનસ્વરૂપ તો આપણે આ પૃથ્વી ઉપર જન્મ ધારણ કરીને આવ્યા તે હતું જ ધીરે-ધીરે જાણકારીનો થર જામતો ગયો અને જ્ઞાન લુપ્ત થતું ગયું. પરંતુ અત્યારે આપણે જેટલી જાણકારી વધારે તેને જ્ઞાની સમજી રહ્યાં છીએ, ખરેખર પૃથ્વીનાં પેટાળમાં પાણીતો છે એની ઉપરની માટી, પથ્થર હટાવો તો વાત બને. એવુંજ આપણું છે. આપણી અંદર જ્ઞાનસ્વરૂપ અસ્તિત્વ પડેલું જ છે. જો જાણકારીનાં કચરાનાં થર હટાવો તો વાત બને.

વિશ્વ શાંત અને સુંદર જોઈતું હોય, વિશ્વશાંતિની વાતો કરવાથી કાંઈ નહીં વળે. અંદરની વૃત્તિઓ સમજમાં આવે અને ધીરે-ધીરે અંદરનો કોલાહલ બંધ થાય એટલે અંદરનો દાવાનળ શાંત થાય પછી ધ્યાનમાં આવે કે વિશ્વતો શાંત અને સુંદર હતું જ જે કાંઈ ડખો હતો તે તો આપણો જ હતો.

તા:-૨૨/૦૨/૨૦૧૧

આપણું મગજ અને વુલ્લિઓ શાંત હોય એવીજ વ્યક્તિનો સંપર્ક થાય એટલે અંદરથી લહેર છુટે અને મનનો મોરલો નાંચવા લાગે. આપણો ટેલિફોન સારો હોય અને સામે પક્ષે જો બગડેલો હોય તો વાત થઈ શકે નહીં. એના માટે મળે ત્યારે ટેલિફોન કેવી રીતે ચાલું થાય, એની સુઝ હોય તો અપાય. ઘણી વખત આપણો પણ ટેલિફોન બગડેલો હોય, એવા સમયે આપણે તેની વાતો પણ સાંભળી શકતાં નથી. આ થઈ સાદી વાત, પરંતુ વધારે પડતું આપણે જ્યાંથી સાંભળવાનું હોય ત્યાં સંભળાતું નથી અને રોંગ નંબરમાં વધારે વ્યસ્ત રહેવાતું હોય છે. આ થઈ વહેવારિક જગતની વાત. આપણેતો અસ્તિત્વની સાથે ભળેલ હોવા છતાં, તાર ગુંચવાઈ ગયો છે અને ગુંચ ઉકેલાતી નથી. પછી ક્યાંથી સમજાય કે તારતો પહેલેથીજ જોડાયેલ છે.

તા:-૨૪/૦૨/૨૦૧૧

પોતાની ઉપર ભરોસો રાખતા શિખો, પછી આખું જગત ભરોસાપાત્ર દેખાવા લાગશે, બાકી આઠસ ખંખેરી કામે લાગી જવાથી કોઈ ચમત્કારની રાહ જોવી નહીં પડે. જે થશે એ ચમત્કારથી કાંઈ ઉતરતું નહીં જોવા મળે.

કાંઈ પણ છોડવાની ઝંઝટમાં શું કામ પડવું પડે, જે કાંઈ આવે છે એને જોયા કરો એટલે જે જરૂરી છે એ રહે છે અને બાકીનું એની મેળે છુટવા લાગશે.

બીજાની બુરાઈ દેખાય ત્યારે આપણે પણ એ જોવામાં ઓતપ્રોત થઈ ગયા હોઈએ એનું ભાન આવી જાય તો, બન્નેમાંથી એક સાથે બુરાઈ વિદાય લઈ લેશે.

આપણી અંદર નાની-નાની પ્રેમની સરવાણી કુટતી હોય છે, પરંતુ બહાર નિકળી શકતી નથી કારણ કે કંઈકને કંઈક સ્વાર્થ નામના પથરાં સરવાણીને રોકી રાખતા હોય છે. જો એકવાર પથરાં હટાવતાં આવડી જાયતો પ્રેમનો ધોધ વહે અને સરોવર પણ બની શકે તેમ છે.

આધ્યાત્મ એટલે શું? જ્ઞાનતો પોતાની અંદર ઉતરે, અંદરથી કચરો સાફ કરે, પોતાનો દિવો પોતે સળગાવે અને એ પ્રકાશમાં જોવેકે અંદર શું એવું પડ્યું છે કે જે આખા વિશ્વને એકરૂપ કરી શકે છે. એતો ક્યારે બને જ્યારે અંદર કમળ ખીલી જાય અને આજુબાજુ બેઠા હોય એને પણ એની સુંદરતાનો લાભ મળે અને એના મોરલાં ટહુંકતા થાય ત્યારે વિશ્વ એક થઈ રહ્યાંનું પરિણામ આવતું દેખાય.

આપણે અત્યાર સુધિ ભુતકાળના દ્રષ્ટાંતો લઈને આપણને સમતોલ રાખવાની કોશિષમાં રહેતાં હોઈએ છીએ. જો પોતાને પોતાનામાં સ્થિર કરી શકીશું તો કોઈનાં સહારા વગર સમતોલ રહી શકાશે.

અહીંયા કાંઈ સ્થિર નથી તો આપણું જીવન ક્યાંથી સ્થિર હોય, એ પણ વહેતું હોવાનું જીવન ભલે વહેતું રહે પરંતુ આપણને ખ્યાલ રહેવો જોઈએ કે વહી રહ્યું છે.

તા:-૨૬/૦૨/૨૦૧૧

જ્યાંથી જુઓ ત્યાં વિચારોની જાળ, શબ્દોની જાળ વધુ જોવા મળે છે. કારણ કે આપણી નજરમાં નિર્મળતા નથી. સીધેસીધું જોવાની ટેવ આપણે પાડી નથી એકવાર ખાલી સિદ્ધું જે છે એ જોવાય જવાય તો વિચારો તથા શબ્દોની જાળમાંથી મુક્તિ મળી શકે તેમ છે.

પ્રેમની ધારા તો ચારેબાજુ વહેજ છે, જો આપણે આપણી કામનામાંથી બહાર નિકળીને બહાર ડોકિયું થઈ જાય તો પ્રેમ શું છે, એનો અનુભવ આપણે પણ માણતા હશું.

આ બધો ખેલ પોતાનામાં વિશ્વાસ હોવા, નહીં હોવાનો છે. વિશ્વાસતો ક્યાંરે જાગે કે અંદર હૃદયનાં ટુકડા સમાન પ્રેમ વહેવા લાગે. બીજુ બધુ વહેવારથી મળશે. પ્રેમ તો હૃદયમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે એ કાંઈ વેચાતો ન મળે.

માનવીના વિચારોની ગતિ કરતાં પણ બ્રહ્માંડની અંદર જે ફેરફાર વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

થઈ રહ્યાં છે જેને આપણે પરિવર્તન કહીએ છીએ એને સમજવાનીતો શક્તિ કદાચ આપણે જાણી જ શકીએ, પરંતુ સ્થિર થવાય તો અનુભવી ચોક્કસ શકાય.

તા:- ૨૭/૦૨/૨૦૧૧

કાંઈ પણ સિધ્ધ કરવાની મહેનત તેને કરવી પડે, જેની પાસે એના જીવનમાં એનું પ્રમાણ નથી.

વિવાદ તો એને કરવો પડે જે ન હોય, અને હોય તોય અનુભવાયું ન હોય. બાકી જે અનુભૂતિમાંથી પસાર થઈ ગયું હોય એનો તો સંગાથ થઈ શકે કોઈ પ્રેમની પળોમાં.

જ્યાં સુધિ પ્રેમનાં પુષ્પો નહીં ખીલે ત્યાં સુધી નફરતનાં કાંટા સહન કરવા પડશે.

સ્વર્ગ-નર્કની વાતોમાં તેને રસ હોય, જે હાલની પરિસ્થિતિથી સંતુષ્ટ ન હોય.

આપણી અંદર અતૃપ્તિની જવાબા સગળી હશે ત્યાં સુધિ જગતની કોઈ એવી ચીજ નથી, એને ઠારી શકે. અતૃપ્તિની તો માત્રા જે છે એને સ્વિકારાય તોજ સંતોષરૂપી જળ તેને શાંત કરી શકે.

દરેક માનવી કાંઈ પુર્ણ તો હોય નહીં, જેને ઓળખતાં ન હોઈએ એની સાથે તો લેવા-દેવાનું કાંઈ હોય નહીં. પરંતુ જેની સાથે પરિચય કે ઓળખાણ થાય, એ એના સારા ગુણને હિસાબે થતી હોય છે અને કાચમ સબંધોને વિકસાવવા હોય તો એની અંદરની ખરાબી જોવાનું બંધ થાય તો જ સબંધો અવિચળ રહે તેમ છે.

જીવનની વ્યર્થતા તો ક્યારે સમજાય કે થાકે ત્યારે અને વ્યર્થતા ન સમજાય ત્યાં સુધી અંધારામાં ભુસકો મારવા કોણ તૈયાર થાય. પોતાને પોતાની સાથે બેસવું એટલે અંધારામાં તિર ચલાવવા બરોબર હોય છે.

આપણે ત્યાં એક કહેવત પ્રચલિત છે કે “ પડશે એવા દેવાશે ” એ કહેવત આપણને ઘણું કહી જાય છે. વર્તમાનામાં રહો, કલ્પનાની મુસીબતનો ભાર અત્યારથી માથે લઈને ફરવા કરતાં, જ્યાં જે સમયે જરૂરી હોય, ત્યાં રહેવાય તો જીવન વ્યર્થ ન લાગે અને પોતાને સમજવા કે ઓળખવાનો અવસર પણ મળી રહે.

તા:- ૨૮/૦૨/૨૦૧૧

અહીંયા કાંઈ ખરાબ નથી અને સારૂ પણ નથી, કાંઈપણ કામનું નથી અને કામ વગરનું પણ નથી. જે કાંઈ છે, જેવું લાગે છે એ આપણા વિચારોને આધારિત હોય છે. ગમવું, ન ગમવું એ આપણી જરૂરિયાત મુજબ હોય છે.

જ્યાં સુધિ આપણામાંથી “હું” કાંઈ છું એવો દંભ હશે, ત્યાં સુધિ જોવાવાળો નજરે કેવી રીતે પડે. કાંઈક ફાયદો હોય અને દંભ કે ડોળ થઈ જાય એતો સંસારની આંટીઘુટીનાં વહેવારને હિસાબે થતો હોય છે, પરંતુ અકારણ અહંકાર હિસાબે દંભી થઈ ન જવાય, એ જોતા શીખવું જોઈએ.

તા:-૦૧/૦૩/૨૦૧૧

આપણે આપણી શક્તિથી પરિચિત નથી, એટલેજ સંસાર વહેવાર સાગરમાં તરવાની તકલીફો પડે છે. આપણી પાછળ કોઈ મારવા દોડતું હોય કે કુતરૂ પણ પાછળ પડ્યું હોય ત્યારે પાંચ કુટની દિવાલ પણ વિના સહારે કુદી જવાય છે. એ શક્તિનો પરિચય પોતાને ઓળખે પછી તો હાથી મસ્ત ચાલ્યા કરે, એમ જીવન પસાર થયા કરે. આજુબાજુની નાની મોટી સમસ્યા તો અસર પણ ન કરે. આ બધું શક્ય થઈ શકે છે. આપણી વૃત્તિઓની ચાલબાજી સમજવાની કોશિષ કરી શકાય એટલે ધીરે-ધીરે અંદરનો દરવાજો ખુલે અને આપણી ઉર્જા શક્તિનો પરિચય થઈ શકે.

જે થવાનું છે તેતો થવાનુંજ છે. જો જાગૃતિ આવી જાય તો એની માઠી અસરમાંથી બચી શકાય તેમ છે. એક વખત શક્તિથી પરિચિત થઈ

જવાથી અંદરની કાયરતા ગાયબ થઈ જાય અને કોઈ બંધન આપણને બાંધી નહીં શકે, મુક્તપણે જીવવાનો આનંદ માણી શકાશે.

જાગરણ માટે તો પોતાનું જીવન જોવાય જાય અને આબાધાબીમાંથી પસાર થવાનું જાય અને જોવાનું જાય, શરીરની પિડાથી પણ ખબર પડી જાય છે. પિડાની વખતે આપણું ધ્યાન કોઈક બીજી વાતોમાં પરોવાય જાય ત્યારે પિડાનો અનુભવ થતો નથી. એ જોવાય જાય તોય ખબર પડી જાય કે આપણે શરીર સિવાયનું કંઈક આપણી અંદર છે જે આ પિડાથી પર છે.

તા:- ૧૫/૦૩/૨૦૧૧

આપણે જ્યારે સાંભળવા બેઠા હોઈએ ત્યારે કોણ બોલે છે, એ ધ્યાનમાં લેવા કરતાં શું બોલી રહ્યા છીએ, એટલે કે એનું કહેવાનું તાત્પર્ય શું છે ? એ સાંભળાય જાય તો સાંભળ્યું કહેવાય.

તા:-૧૬/૦૩/૨૦૧૧

લગભગ માનવીને ખબર હોય છે કે મારામાં અમુક વૃત્તિઓ મને નુકશાન કરે છે એને કાઢવાની કોશિષ પણ કરતાં હોય છે, પરંતુ જ્યાં સુધિ અંદર પ્રકાશ નથી ત્યાં સુધિ ક્યાંથી સમજાય કે એ વૃત્તિઓનું મુળ ક્યાં છે, એટલે અંધારામાં ફાંફા મારવા પડે છે.

પ્રકાશતો ત્યારે થાય કે પોતાનામાં સ્થિર થવા લાગે. એકવાર સ્થિર થવાની કળા આવડી જાય એટલે પ્રકાશ થઈ જાય અને પ્રકાશ થાય પછી તો ક્યું ક્યાં પડ્યું છે એની ખબર પડે અને એમાંથીજ નિકળવાનો રસ્તો મળે.

તા:-૨૦/૦૩/૨૦૧૧

ગુજરાતીમાં એક કહેવત છે કે “તાણ્યો વેલો થડે ચડે” સંસારમાં ફાંલ્યા-ફુલ્યા હોઈએ, ચારેબાજુ ગમે તેટલા પથરાઈ ગયા હોઈએ, જે કંઈ ચમક-દમક છે, એ મુળને આધારીત છે, એટલે ગમે ત્યાં ભટકીને અંતે મુળ

સુધિ પહોંચવાનું છે.

એકમાંથી અનેક સુધિ વૃત્તિઓને પાથરવાનું કામ પણ જાણે અજાણે આપણામાંથી થયું છે અને એ વૃત્તિઓમાંથી નિકળવાનું પણ કામ આપણેજ કરવું પડશે. આ બધું શક્ય તો ત્યારે થાય કે જે છે એને જોવાની શરૂઆત થાય. કાનમાંથી અવાજ સંભળાય છે. પરંતુ તે સાંભળે છે કોણ, આંખમાંથી દેખાય છે પરંતુ એ જોવાવાળું કોણ છે. નાકમાંથી સુગંધ કે દુર્ગંધ આવે એનો અનુભવ કોણ કરે છે. મોંઢુ ખાય છે પણ સ્વાદનો અનુભવ કોણ કરે છે. આવું ગોતવાનું શરૂ થાય તો જે જોવાવાળો છે એને સમજવાનો અવસર મળે.

આપણને લાગે કે આપણે પથરાતા જઈએ છીએ, જો ધ્યાનમાં આવે તો ખબર પડે કે પથરાવાને બદલે આપણા ટુકડા થતા ગયા છે. એકમાંથી બે થયા અને બેમાંથી ત્રણ, ત્રણમાંથી પાંચ અને પાંચમાંથી પચીસ એવી રીતે અનેક ટુકડામાં આપણું વિભાજન થતું રહ્યું છે. માટે પાછા વળવાનો રસ્તોતો ધ્યાન હોય એવું સમજાય છે. ધ્યાન એક એવું સાધન છે કે અનેક ટુકડાને એક કરી શકવાની શક્તિ ધ્યાનમાં છે. ધીરે-ધીરે કાચબાની જેમ ચારેબાજુથી સંકેલાઈને ઢાલની અંદર સ્થિર થવાથી એક થવાય છે. માટે સ્વમાં સ્થિર થવા માટે ધ્યાન ખાસ જરૂરી છે.

આપણામાં જેટલી ઈન્દ્રિયો છે, એ બધી આપણને જીવન જીવવામાં સહકારરૂપ થવા માટેજ હોય છે. જો આપણે આમાંથી કોઈ ઈન્દ્રિયાં મોહમાં ફસાઈ ન જવાય તો, જો ફસાઈ ગયા તો એ ઈન્દ્રિ આપણને ગુલામ બનાવી શકે છે. માટે જોતાં શિખવું જરૂરી છે કે ઈન્દ્રિઓ આપણને શું કામમાં આવી શકે તેમ છે?

સુખ અને દુઃખતો આપણું ધ્યાન ક્યાં છે એના પર અનુભવમાં આવે છે. જ્યાં સુધી આપણી અંદરની ખામી ઉપર આપણું ધ્યાન નહીં જાય ત્યાં સુધિ બહારની બાબતોમાં જ્યાં ખરાબી છે, ત્યાં ધ્યાન જવાનું. સારૂ અને ખરાબ એ સિકકાની બે બાજુ છે. જે જોવું હોય એ દેખાય.

તા:- ૨૧/૦૩/૨૦૧૧

જેટલી જાણકારી આપણે ભેગી કરી હોય એના કરતાં અનેક ગણો આ વિશ્વનો વિસ્તાર હોય છે, જ્યાં સુધિ જાણ્યું હોય ત્યાં સુધિજ આપણી પહોંચ હોય એવું નથી, આ વિસ્તારને સમજવા પહેલા પોતાને સમજી લેવાય તો જાણકારી ભેગી કરવી પડતી નથી.

તા:-૨૨/૦૩/૨૦૧૧

ઉંમર વધતી જાય એમ-એમ જાણકારી, અનુભવ બહોળો થતો જાય અને જેટલો અનુભવ બહોળો, એટલુંજ જીવનમાં આટાંપાટાંમાંથી કેમ નિકળવું, એ એને આવડી જાય છે. આમાં અનુભવથી એ રસ્તા મળી શકે તેમ છે. એક રસ્તો સમજમાં પોતાને ઉલ્લુ સિદ્ધ કરવા માટે, બીજાને કેવી રીતે ઉલ્લુ બનાવી શકાય એ કળા આવડી જાય છે. બીજો રસ્તો જાણકારી કે અનુભવથી પોતાને કેવી રીતે ઓળખી શકાય અને બીજાને કેવી રીતે ઉપયોગમાં આવી શકાય વગેરે....

આપણી અંદર કાંઈકતો એવું છે, જે આપણને જીવવા માટે કાયમ તૈયાર રાખે છે.

તા:-૦૨/૦૪/૨૦૧૧

બચપણથી અત્યાર સુધિ આપણને યાદ રાખવાનુંજ શીખવવામાં આવ્યું છે. જે કાંઈ શિખવા મળ્યું છે તે ભૌતિક સુખમાં કેવી રીતે તેનો ઉપયોગ કરવો, એના સંદર્ભમાં આપણે યાદ રાખ્યું છે. આવું બધું યાદ રાખવામાં આપણે આપણું મુળ સ્વરૂપ ભુલી ગયા છીએ.

યાદ રાખવાની ટેવ સાંસારિક વહેવારમાં ઘણી ઉપયોગી છે અને હાનીકારક પણ છે. જ્યારે ભુલવાની ટેવ પોતાને ઓળખવા માટે કે જેને આપણે આધ્યાત્મ કહીએ છીએ. એમાં અદ્ભુત કામ કરે છે. યાદ રાખવું એટલે પકડવું અને ભુલવું એટલે છોડવું.

શબ્દ બ્રહ્મ છે, એમ આપણે વાતો કરતાં હોવા છતાં કેવા શબ્દો આપણી જીભ ઉભરતી બહાર પડે એનો ખ્યાલ રહેતો નથી. આપણા મોઢામાંથી જે શબ્દો નિકળે છે તે આખા બ્રહ્માંડમાં ફરતા હોય છે. એજ શબ્દો આપણને પાછા સાંભળવા મળે છે ત્યારે ખ્યાલ આવી જવો જોઈએ કે શબ્દોની કેવી અસર થાય છે.

શબ્દ શિતળતા આપે એવા નિકળે અને જ્વાળામુખી જેવા પણ નિકળી શકે. જ્યાં-જ્યાં નિકળેલો શબ્દ સંભળાતો જાય અને બધાને શિતળતા આપતો જાય, એવો શબ્દ જેમ બને તેમ આપણા મુખમાંથી નિકળે એવો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. જો કે આપણી અંદર દાવાનળ સળગતો હોય તો પહેલા આપણા દાવાનળને જોવો અને શાંત થાય એવું જીવન જીવાય તોજ શબ્દ મધુર નિકળી શકે તેમ છે.

જેવી રીતે બચપણનાં ભૌતિક સુખનાં સાધનો સરળતાથી કેવી રીતે મેળવી શકાય એમાંજ આપણે ધ્યાન આપતાં-આપતાં આપણે એ આદતના ભાગમાં સ્વિકારી લીધું સાથો-સાથ શરીરરૂપી જે ઘરમાં આપણે રહીએ છીએ એ ઘરનેજ આપણે સર્વસ્વ તરીકે સ્વિકારી લીધું. ઘરને સ્વિકાર્યું ત્યા સુધી વાંધો નથી, પરંતુ અંદર રહેવાવાળાનેજ આપણે ભુલી ગયા છીએ. મોઢમાં ભુલ થાય એતો સમજમાં આવે છે, પરંતુ આપણે તો આપણી ઓળખાણ રહેવા દીધી નથી અને ઘરનીજ ઓળખાણે જીવી રહ્યાં છીએ.

જેની પાસે ભંડાર ભર્યો છે એ પણ દોડે છે. ધનનો હોય કે જ્ઞાનનો હોય અને જેની પાસે કાંઈ નથી એ પણ દોડી રહ્યાં છે. બધાને કાંઈકને કાંઈક ખુટે છે, શું ખુટે છે, શું કામે ખુટે છે ? એ બાબુ ધ્યાન જતું નથી અને ગાંડાની જેમ દોડાદોડી કરીને જીવન પુરૂ થઈ જતું હોય છે.

તા:-૦૭/૦૪/૨૦૧૧

કોઈપણ ઘટના ઘટે એનો મન દ્વારા શરીર પર પડ્યો પડે છે અને શરીરને એ સહન કરવું પડે, કાંઈ પણ નેગેટિવ સાંભળવા મળ્યું મન દ્વારા,

શરીરમાં પડઘો પડયો અંદરથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થયો અને પહેલું નુકશાન શરીરને ભોગવવું પડે છે. પછીજ બહારની તરફ જે પરિણામ આવવું હોય તે આવે.

વિશ્વમાંથી જેટલી જાણકારી મળી હોય અને એમાંથી જેનો અનુભવ આપણા જીવનમાં કર્યો હોય એમાંજ આપણને શ્રદ્ધા જન્મે અને તેને જ્ઞાન થયું કહી શકાય બાકીની જે જાણકારી છે એમાંથી તો આપણે તર્ક સિવાય વધારે સમજી શકવાને સમર્થ હોતા નથી, છતાં પણ ક્યાંચેક જાણકારી આપણી ઉપર હાવી થઈ જતી હોય છે.

આપણી માનસિકતાજ એવી તૈયાર થઈ છે કે આપણને ગણ્યા ગાંઠ્યા માણસો પણ પુરી રીતે ઓળખતા ન હોય અને આપણે બીજાને વખોડવામાં સમય પસાર કરી રહ્યાં છીએ, એનું ભાન જો આવી જાય તો પણ આપણે સ્થિર થઈને પોતાને ઓળખી શકાય તેમ છે.

આપણા જીવનને બરોબર નહીં જોવાય ત્યાં સુધિ પરમાત્મા કે અસ્તિત્વની વાતો ખાલી વાતો જ રહી જવાની. જીવનનો પુરેપુરો અભ્યાસ એજ પોતાની અંદર ઉતરવાની નિસરણીનું કામ કરી શકે છે. બીજા બધાથી કદાચ દુર રહેવું હશે તો રહી શકાશે. પરંતુ પોતાનાથી ભાગીને ક્યાં જવાશે.

તા:- ૦૯/૦૪/૨૦૧૧

ક્રોધ ક્રોધનું સાંભળતું નથી, છતાં બધાનું બોલવાનું તો ચાલુંજ છે. આ જગતમાં આપણું ધાર્યું થાતું નથી, એમ બધા વાતું કરે પણ ધાર્યું કરવા માટેજ ઝઝુમતો હોય છે.

બધા માનવી વાતો કરતાં હોય કે બધા કાંઈ પુર્ણ ન હોય. પરંતુ દરેક માનવી એ વિચારે છે કે મારામાંતો ખામી નથી, એવું સમજીનેજ વાતો કર્યા કરતો હોય છે.

આપણી અંદર ચાલતી ગડમથલ જે ક્યાંચેક-ક્યાંચેક વાવાઝોડું ઉભું વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

કરે છે. એમાં શક્તિ વેડફાતી જાય છે અને આપણી અંદર બેચેની પેદા થાય છે. આ ગડમથલમાં કે તોફાનમાં કે વાવાઝોડામાં આપણી શક્તિ ક્ષિણ થતી જાય છે. આ શક્તિને પોતાને ઓળખવામાં ઉપયોગ થાય તો બેચેનીને બદલે પ્રેમના કુવારા છુટે અને ચારે બાજુ પ્રસન્નના જોવા મળી શકે તેમ છે.

આ જગતમાં હું રહું કે ન રહું તોય કાંઈ ફેર પડતો ન હોવા છતાં મારાથી “હું” પણાનો ઝંડો કેમ છુટતો નથી, એ હજી સમજાતું નથી. સમજવાનો પ્રયત્ન થઈ રહ્યો છે, પરિણામ જે આવે તે ખરું.

બુરાય કે ખરાબી બહાર નથી, આપણી અંદરજ એનાં મુળ છે. બાકી ખરાબ બહારનું જગત હોય તો આટલું સરસ રીતે ચાલતું ન હોય. આપણે આપણી અંદરની કમજોરી ન સમજી શકતા હોઈએ તો જગત સમજવાની વાતજ શું કામ કરવી?

તા:- ૧૩/૦૪/૨૦૧૧

જે છે એ પ્રમાણે જોવાની ક્ષમતા આપણામાં નહીં આવે ત્યાં સુધિ પુર્ણસ્વરૂપ પણ આપણે પ્રકાશિત કરવામાં નિષ્ફળ રહેશું.

જે છે એ જોવાની ક્ષમતા આપણામાં આવી જાય એટલે સંસારનો આખો ખેલ સમજમાં આવી જાય અને સમજાય જાય કે આપણે કાંઈ કરતાં નથી, માત્ર પ્રકૃતિનો જે ખેલ થઈ રહ્યો છે, એમાંનું એક પાત્ર ભજવી રહ્યાં છીએ. ખરેખર આપણે પાત્ર ભજવતાં ભજવતાં લાંબો ટાઈમ થઈ જવાથી આપણે ખેલની હકિકત સમજી ગયા છીએ એ ભ્રમ તુટી શકે તેમ છે. સામે જે કાંઈ જોવાય છે તેને પુર્ણસ્વરૂપે જોવાયું તો વાત બને.

આપણી કામનાઓનો આધારે, આપણી ધારણા બંધાય છે. ધારણા મુજબજ આપણે જોઈ શકાય છે. કાંઈ જોવાય રહ્યું હોય તેમા આપણો અહંકારજ બધો નિર્ભય લેતો હોય છે, એટલે કે પહેલા કામનાઓ, લોભ, મોહ વગેરેને જોવાનું છે. ક્રોધ, લોભ, મોહ આ બધાને આપણે ખરાબ

સમજીને દબાવી દેવાની કોશિષ કરી રહ્યા છીએ. હકિકતમાં એ ખરાબ છે એવું આપણે સાંભળીને કહીએ છીએ, જો ખરાબ છે એ સમજાય જાય તો દબાવવાને કે એનાથી ભાગવાને બદલે, જોવાની શરૂઆત થઈ શકે તેમ છે. જોવામાં જે સમય જાય છે એજ સુંદર પરિણામ લાવી શકે તેમ છે.

આપણે કાયમ માટે પોતાની ભાગવાની કોશિષ કરી રહ્યાં છીએ, એવો ખ્યાલ તો પોતાના અંદરથી ઉઠતા અવાજ સંભળાય જોય તો ખ્યાલ આવે, કેમ છે એને માટે તો ભાગવાને બદલે સ્થિર થવું પડે તેમ છે.

તા:- ૧૬/૦૪/૨૦૧૧

જ્યાં સુધી આપણી અંદર આપણું મુળ સ્વરૂપને બીજ અંકુર થઈને વૃક્ષ બનવા તરફ ગતિ નહીં કરે ત્યાં સુધિ તો આપણે અવટવમાં રહેવાના અને આપણી અંદર બહારની વચ્ચેનો જે બારીક પડદો છે, એ બન્ને તરફની ગતિવિધિને એક કરવામાં અડચણ ઊભી કરી શકે છે. પહેલા તો પોતાને સમજો, બધું સમજી જવાશે.

તા:-૧૮/૦૪/૨૦૧૧

જે કાંઈ મેળવ્યાનો આનંદ આપણે માણી શકીએ ત્યાં સુધી વાંધો આવતો નથી. પણ જો આનંદ આપણી ઉપર હાવી થઈ જાય તો તે ગુમાવ્યા કરતાં પણ વધારે નુકશાન કરી શકે તેમ છે. કોઈપણ વસ્તું આપણી ઉપર હાવી થઈ જાય તો આપણી અંદરની સ્થિતિ ડામાડોળ થઈ જાય છે. માટે સ્થિર થવું હોયતો જે સમય પસાર થઈ રહ્યો છે એને બરાબર જુવો અને માણો કારણ કે એક શબ્દ બોલવાની શરૂઆત થાય અને પુરો થાય ત્યાંતો ઘણો સમય જતો રહે છે. આ પ્રકૃતિનો પ્રવાહ સતત વહેતોજ રહે છે. જે ક્ષણ ગઈ પછી જોઈ શકવાનો નિયમ પ્રકૃતિમાં નથી માટે એકે-એક ક્ષણમાં પોતાની સાથે ઓતપ્રોત થઈને રહેવાશે તો થોડું-ઘણું આપણું આ શરીર ધારણ કરીને આવું સમજમાં આવશે.

તા:- ૨૧/૦૪/૨૦૧૧

સહજ બધુ થઈ રહ્યું હોવા છતાં સહજ ભાવે સ્વિકારાતું નથી. સહજ જીવવાની તો વાત જ ક્યાં કરવી. જીવી રહ્યાં છીએ એટલે વિચારતો આવવાનાં પરંતુ જો વિચારોમાં સહજતા આવી જાય તોજ જે શબ્દો આપણા મોઢામાંથી બહાર પડે તેમાં સહજતા આવે પછી જ જીવી શકાય તેમ છે.

જીવનની સાઈકલને ઘણા લાંબા ટાઈમથી આપણે પેન્ડલ આવ્યા હોય એટલે પેન્ડલ મારવાનું બંધ કરી દેશું તોય જીવનની ઘરેડ નામની ગતિ છે એતો તાત્કાલિક અટકી નહીં જાય, થોડો ટાઈમ સ્થિર થવામાં લાગે, તો અકળાવાની જરૂર નથી. ચોકકસ સ્થિર થવાશે, આ બધો ખેલ પોતાનો તથા પોતાના જીવનને જોવાની સમજણ આવે તો એવું છે.

જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ આપણી અંદર પથરાય જાય, પછી અથડાવાનું ન થાય. પરંતુ જે જીવન આપણે જીવી ગયા છીએ એનો પડછાયો તો પડવાનો એ પડછાયાથી બચવા માટે પણ જો કાંઈ કાર્ય થતું રહે છે એ કરવું પડતું નથી પણ, જે પ્રકાશ થયો છે એ એનું કામ કરી જાય છે.

માનવી પોતાની અંદરથી ઉઠતા ભાવના તરંગોને જો સમજવા લાગે તો જેવો ભાવ અંદરથી ઉઠે એવો બની શકવાની ક્ષમતા મનુષ્યમાં હોય છે.

જો કોઈ પોતે છે એવો સ્વિકારી શકે અને જે કાંઈ છે એ બરોબર છે, તો એને કોઈ બંધનમાં બાંધી શકે નહીં અને સદાને માટે મુક્તતામાં વિરહતો થઈ શકે છે. ચારે બાજુ અવાજ કે શોરબકોર ચાલતો હોય અને કાને પડ્યું કાંઈ સંભળાતું ન હોય એવા સમયે કોઈ એક અવાજ પકડીને એની ઉપર ધ્યાન આપવાથી માત્ર એ એક અવાજ સંભળાશે અને ધીરેધીરે એ અવાજને આપણી અંદર લઈ જઈને જોવાશે તો ધીરે-ધીરે એ અવાજ બારીક થતો જશે. એ બારીક અવાજ પુરા લગનથી સાંભળતા-સાંભળતા એ અવાજ ગાયબ થઈ જાય અને ત્યાં પછી આપણી અંદરથી ઉઠતો અવાજ પણ આપણે સાંભળી શકવાની ક્ષમતા ધરાવીએ છીએ. કોઈ વખત સમય મળેતો અનુભવ કરી લેવો.

તા:- ૨૨/૦૪/૨૦૧૧

આ પૃથ્વી ઉપર એટલા બધા પુસ્તકો લખાયને પડ્યા છે કે જેનો હિસાબ મળે તેમ નથી અને પુસ્તકો વંચાય પણ છે. પરંતુ જો કોઈ પુસ્તક હોય એ ભૂતકાળના સમયને આધારિત હોય અને વાંચવાવાળો ભવિષ્યકાળનાં વિચારોને સાથે રાખીને વાંચતો હોય છે એટલે બન્ને વચ્ચેનું અંતર લાંબુ થઈ જવાથી બરાબર સમજી શકાતું નથી. જો વાંચતી વખતે વર્તમાનામાં રહી પોતાના વિચારોને એકબાજુ મુકીને વાંચે, તો કાંઈક થોડી ઘણી સમજ પડે તેમ છે.

અમારી મંડળી એક વખત બેઠી હતી તેમા વિરજુભાઈ ખોખરીયાએ કહેલું કે કોઈ-કોઈનું સાંભળતું નથી ખરેખર એવું લાગે છે કે સાંભળતો નથી પરંતુ કાંઈપણ વાંચતી વખતે પણ હાજર રહેતો પણ નથી. સાથો સાથ એ પણ સમજાય છે કે આપણે જેની પાસે બેઠા હોઈએ એનાથી કોષો દુર વિચારોમાં મહાલતા હોઈએ છીએ. પછી બેસવાનો પણ અર્થ સરતો નથી. પહેલા બેસવું એટલે સ્થિર થવું અને સાંભળવું એટલે હાજર રહેવું. પછી જે સમજાય તેનો અનુભવ કરવો અને ઉપયોગ બોલવામાં થાય તો મધુરતામાં ચાર-ચાંદ લાગી જાય તેમ છે.

જ્યાં સુધિ મારી અંદર મહત્વાકાંક્ષાથી ભરેલો પાગલ રામજી દોડા-દોડી કરી રહ્યો છે ત્યાં સુધિ મને મારા સુધિ પહોંચવામાં અડચણો કે રૂકાવટોનો સામનો કરવાનો છે એ હું સમજતો હોવા છતાં એ રામજી સાથેનો એટલો બધો લગાવ ઘર કરી ગયો છે કે મહામહેનતે થોડા થોડા લગાવનાં પડ ઉખેળી શકું છું.

આ સંસારની ઘટમાળ છે, એતો સતત ચાલ્યા કરવાની છે, પરંતુ જો ખ્યાલ આવી જાય કે એમાં સતત પરિવર્તન થયા કરે છે. આપણું શરીર ભલે મોટું થતું જાય પણ વિચારોથી પાછું વળી જવાય તો મુળ સુધિ પહોંચી શકવાને હરેક માનવી સમર્થ છે.

તા:-૨૩/૦૪/૨૦૧૧

મે મારા પુસ્તકોમાં ઘણીવાર લખ્યું છે, વિતી ગયેલા જીવનને જોવો. મારો કહેવાનો આશય એ છે કે ઘણી વખત આપણે વિતેલા જીવનનાં એવાતો લીચોટા પડી ગયા હોય છે, એમાં આપણી ચાલું જીવનની કેસેટ ભેરવાય જાય છે અને ભુતકાળનું વર્તમાનમાં ભેડવાય જાય છે. હકિકતમાં ભુતકાળમાં જીવેલું જીવન વર્તમાનમાં જીવાતું નથી અને ભુતકાળ છુટતો નથી, એટલે આપણી જીવનશૈલી ડામાડોળ થઈ જાય છે.

વિતેલા જીવનને એવી રીતે જોવો કે પાછું જોવું ન પડે અને આગળની યાત્રામાં અડચણ ઉભી ન થાય.

તા:- ૨૪/૦૪/૨૦૧૧

આપણે આપણને ઓળખવા કે જોવામાં પહેલા અરિસામાં જોઈને ઓળખવાનો પ્રયાસ કર્યા હોય ત્યાંરે આપણી આંખોથી માત્ર શરીરનું કદ કે રૂપરંગ જોઈને ઓળખ્યા હોય છે. બીજી રીતે જગત એક અરિસો છે એ કહેવતને આધારે ઓળખ પેદા થઈ હોય તેમાં પણ બધાની જોવાની ક્ષમતા અલગ હોવાથી આપણે પુરતો પરિચય મેળવી શકતા નથી. પોતાને ઓળખી જવાય તો આપણે આપણા અંતર ચક્ષુથી અંદર કેવા છીએ એ જોવાનું શરૂ થાય તો વાત બને એમ છે.

રાગની અંદર વૈરાગ્યનાં બીજ પડેલા છે. રાગમાં રહીને જ રાગને જોઈ શકાશે અને પુરા રસપુર્વક રાગમાં રહીને જોયું હશે કે કયા-કયા રાગ હાવી થયો છે અને એનું પરિણામ શું આવ્યું છે એ પરિણામની સમજમાંથીજ વૈરાગના અંકુર ફુટી શકે તેમ છે.

જેને જોયું નથી, જાણ્યું નથી અને અનુંભવ્યું ન હોય તેની વાતો તો કેમ કરી શકાય.

હું મારા વિતેલા ભૂતકાળનાં સંસ્મરણોને જોતો હતો, મેં આમ કર્યું તેમ કર્યું વગેરેમાં મને મારામા અહંકાર દેખાતો હતો અને ભવિષ્યમાં વિચારો દ્વારા “સ્વ” દર્શન

જ્યારે-જ્યારે ખોવાય જવાય છે એમાં પણ અહંકારતો સાથે જ હોય છે, પરંતુ જ્યારે સ્થિર થઈને પોતાનામાં ડુબી જવાનો અવસર મળે છે ત્યારે નિર્મળરૂપે મને માણી શકું છું.

તા:-૨૫/૦૪/૨૦૧૧

“હું” કાંઈક છું એવી ઝાંખી-ઝાંખી પણ ભ્રાંતિ હશે ત્યાં સુધિ જગતની વિશાળતા કે સુંદરતા બરાબર માણી શકાતી નથી.

જ્યારે સમય મળે ત્યારે આંખો બંધ કરીને જોવાય જાય કે વિચારોની દોડ બહારની તરફ કેટલી હદ જોર કરી રહી છે અને એના પરિણામ સુધિ જોવાશે તો અંદર તરફ વિચારોથી વળી શકાશે અને ત્યાર પછી ધીરે-ધીરે અંતરમુખ થવા લગાશે. પછી તો ભીડમાં પણ એકલા રહેવાની મજા આવશે અને ત્યારેજ અંદરથી પ્રેમની ધારા વહેવા લાગશે એજ ધારા પુરા અસ્તિત્વને નજીક લાવવામાં મદદ કરશે.

જેને પોતાનામાં ઓતપ્રોત થવું છે એને પોતાને ભીડમાં ગમે છે કે એકલા ગમે છે એનો અભ્યાસ કરવાનો રહે છે. જો ભીડમાં રહેવાનું ગમતું હશે તો ઓતપ્રોત થવામાં વાર લાગે અને એકલા ગમતું હોય તો સહજમાં પણ થઈ શકાય તેમ છે.

તા:-૨૬/૦૪/૨૦૧૧

અંદરથી બડબડાટ ચાલું રહે ત્યાં સુધિ ગમે એટલું મૌન રાખો કે બોલવામાં ન આવે તોય મૌન તો રહેવાશે નહીં. કામકાજ બધું છોડી દીધું હોય તોય જ્યાં સુધિ અંદર કામનાઓનું ચકકર ફરતું રહે છે ત્યાં સુધિ નિવૃત્તિ કેમ જાહેર કરી શકીશું આને માટે વૃત્તિઓથી શાંત થવાનું છે.

અંદરથી જેને શિતળતા આવી ગઈ હોય એને બહારનો દાવાનળ શું જુકશાન કરી શકે ?

હું કોણ છું અને શું કામે છું ? મારામાં એવું શું છે? જેને ઓળખી

શક્યો નથી, આ પ્રશ્ન ઉઠે પછીજ શરૂઆત થાય છે કે હું મારી મરજીથી આવ્યો નથી અને મારી મરજી છે કે નહીં એ સમજયા વગર મૃત્યું આવે છે અને સમાપ્ત થઈ જવાય છે.આમ જોવા જઈએ તો માત્ર આપણે આપણા શ્વાસ સિવાય સમજી પણ શું શક્યા છીએ. શ્વાસ ચાલે છે ત્યાં સુધિ જીવીત રહેવાય છે. શ્વાસ સુધિ પહોચવું પડશે, એને બરાબર જોવાશે તોજ મુળ સુધિ સમજવાનો અવસર મળશે, ત્યારબાદ જ સમજી શકીશું કે હું કોણ છું ? એ સમજાશે પછીજ શું કામે આવ્યો છું ? એની તરફ જોઈ શકાશે.

તા:-૨૭/૦૪/૨૦૧૧

રોજનાં અભ્યાસથી ધ્યાનમાં ડુબકી લાગી શકે અને જો ડુબકી લાગી જાય એને સમાધી કહેવાય અને સમાધી દ્વારાજ આત્માની ઓળખાણ થાય અને આત્માની ઓળખાણ એજ “હું” કોણ છું એની ખબર પાડે ત્યારેજ જે “હું” કોણ છું એ “હું” સર્વ વ્યાપી છે, એવું સમજાય છે.

આપણે ઠીકઠાક કપડાં પહેરીને બહારની બાજુમાં ફરી શકતા હોવા છતાં શરીરનું જ્ઞાન એવુંને એવુંજ રહે છે. કારણ કે કપડાતો આપણે બદલી શકીએ છીએ પરંતુ અંદરનું જે મુળ સ્વરૂપ (શરીર) છે એની ઉપર આપણી બાણકારી તથા વિતેલા જીવનના અનુભવરૂપી કપડા પહેરી લિધા છે, એને બદલવા માટે આપણી તૈયારી નથી ત્યાં સુધિ મુળ સ્વરૂપ જે શરીર છે એને ઓળખવામાં અડચણ ચોક્કસ રહેવાની.

અસ્તું