

ॐ
कोण हैं



— श्रीराम शर्मा आचार्य

હું કોણ છું ?

પોતાના આત્માના સાચા સ્વરૂપનો
ખ્યાલ આપતું અપૂર્વ પુસ્તક

લેખક:

પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

પ્રાપ્તિ સ્થાન :

યુગનિર્માણ યોજના, મથુરા
શાખા-અમદાવાદ
પાટીદાર સોસાયટી, જૂના વાડજ
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૩
ફોન- (૦૭૯) ૨૭૫૫૭૨૫

૨૦૦૭

કિંમત રૂ. ૫.૦૦

પ્રસ્તાવના

આ સંસારમાં જાણવા જેવી ઘણી વાતો છે. વિદ્યાનાં અનેક ક્ષેત્રો છે, સંશોધન માટે, માહિતી મેળવવા માટે ઘણા રસ્તા છે. વિજ્ઞાનનાં એવાં કેટલાંયે પાસાં છે જે જાણવાં મનુષ્ય માટે જરૂરી છે. શા માટે ? કેવી રીતે ? ક્યાં ? ક્યારે ?આ પ્રશ્નો દરેક ક્ષેત્રમાં માનવીએ ફેંક્યા છે. આ જિજ્ઞાસુવૃત્તિને લીધે જ માનવીએ અત્યાર સુધી આટલું બધું જ્ઞાન મેળવ્યું છે અને સાધન સંપન્ન બન્યો છે. સાચે જ જ્ઞાન એ જીવનની દીવાદાંડી છે.

જાણકારીની ઘણી વાતોમાંથી “પોતાની જાતની જાણકારી” સર્વશ્રેષ્ઠ છે. આપણે દુનિયાની અનેક વાતો જાણીએ છીએ અથવા જાણવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ પણ આપણે એ તો ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણે પોતે શું છીએ ? પોતાની જાતને જાણ્યા વિના જીવન ડામાડેળ, અનિશ્ચિત અને કાંટાળું બની જાય છે. પોતાની વાસ્તવિક જાણકારી ન હોવાથી માણસ ન વિચારવા જેવી વાતો વિચારે છે અને ન કરવા જેવાં કૃત્યો કરે છે. સાચા સુખ અને સાચી શાંતિનો રાજમાર્ગ એક જ છે અને તે છે ; આત્મજ્ઞાન.

આ પુસ્તકમાં આત્મ જ્ઞાનની સમજ આપવામાં આવી છે. “હું કોણ છું ?” આ પ્રશ્નનો જવાબ શબ્દોથી નહીં, પણ સાધના દ્વારા હૃદયંગમ કરાવવાનો પ્રયત્ન આ પુસ્તકમાં કર્યો છે. આ પુસ્તક અધ્યાત્મ માર્ગના વટેમાર્ગુઓને ઉપયોગી રસ્તો ચીંધશે એવી મને આશા છે.

- શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

પહેલો અધ્યાય—આત્મબોધ

હું કોણ છું? મારી શક્તિ શું છે? હું કોણ છું? મારું શું કર્નવ્ય છે?.....વગેરે વાતોનો બરાબર વિચાર કરો. બધા તત્વદર્શીઓએ જ્ઞાનનું એક જ સ્વરૂપ બતાવ્યું છે અને તે છે “આત્મ બોધ”. પોતાના સંબંધમાં પૂરી જાણકારી મેળવી લીધા પછી આ સંસારમાં કંઈ જાણવા જેવું બાકી રહેતું જ નથી. જીવ હકીકતે ઈશ્વર જ છે. વિચારોથી બંધાઈ તે વિકૃત સ્વરૂપે દેખાય છે, પણ તેના અંતરાણમાં તો અમૂલ્ય ખજાનો છૂપાયેલો છે. શક્તિનું એ કેન્દ્ર છે અને તે એટલું સક્ષમ છે કે આપણે તેની કલ્પના પણ ન કરી શકીએ. આ દુનિયાનાં બધાં દુઃખોનું મૂળ એ છે કે આપણે પોતાની જાતને જાણતાં નથી. જ્યારે આત્માની ઓળખાણ પાકી થાય છે, ત્યારે કોઈ દુઃખ રહેતું નથી. આત્માની ઓળખાણ મેળવી લીધા પછી તે કહે છે : હું ઉત્પન્ન થયો જ નથી પછી મારે જન્મ અને મોત કેવાં? હું મન નથી તો પછી મને શોક અને મોહ શેના? હું જ કર્તા છું પછી મારે બંધન અને મોક્ષ કેવાં?

જ્યારે તે જાણી જાય છે કે “હું કોણ છું?” ત્યારે તેને વાસ્તવિક જ્ઞાન થાય છે અને બધી વસ્તુઓને સાચા સ્વરૂપે જોઈ તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકે છે. કોઈ પણ દૈષ્ટિકોગ્રથી વિચારીએ, આત્મજ્ઞાન જ સર્વસુલભ અને સર્વોચ્ચ જ્ઞાન છે.

કોઈ વ્યક્તિને એમ પૂછવામાં આવે કે “આપ કોણ છો?” એટલે તસ્ત એ વ્યક્તિ પોતાની જાતિ, કુળ, ધંધો, હોદ્દો કે સંપ્રદાયનો પરિચય આપી દેશે. “હું બ્રાહ્મણ છું, પટેલ છું, ઠાકોર છું, વૈષ્ણવ છું, જમીનદાર છું, વેપારી છું”.....વગેરે જવાબ આપશે. વધુ પૂછતાં તે પોતાનાં નામ ઠામ વગેરે વિગતોની ઊડાણથી માહિતી આપશે. પ્રશ્ન પૂછ્યો એટલે આવો જવાબ મળ્યો એવું નથી. હકીકતે જવાબ આપનાર પોતાની જાતને એ રીતનો જ માને છે. શરીર ભાવમાં માનવી એટલો તલ્લીન થઈ ગયો છે કે, તે પોતાની જાતને શરીર જ માની બેઠો છે.

વંશ, વર્ણ, ધંધો કે હોદ્દો શરીરનો હોય છે. શરીર એ માનવીનું વસ્ત્ર અથવા

હું કોણ છું?

હથિયાર છે પણ ભ્રમ અને અજ્ઞાનને લીધે માનવી પોતાને શરીર જ માને છે અને શરીરના સ્વાર્થ પોતાના સ્વાર્થ માની લે છે. આ ગૂંચવણમાં જ જીવન અનેક અશાંતિ, ચિંતા અને આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિઓનું ધર બની જાય છે.

માનવી શરીરમાં રહે છે એ સાચું છે, પણ શરીર એ માનવી નથી એ પણ એટલું જ સાચું છે. જીવનના અંતકાળે જ્યારે પ્રાણ નીકળી જાય છે, ત્યારે શરીર જેમનું તેમ પડી રહે છે. તેમાં કોઈ વસ્તુ ખૂટતી ન હોવા છતાં મૃત શરીર બેકાર બની જાય છે. થોડે સમય રહેવા દેતાં લાશ સડવા લાગે છે, દુર્ગંધ ઉત્પન્ન થાય છે અને જીવાત પડી જાય છે. શરીર તેનું તે જ છે. જ્યાંનું ત્યાં જ છે છતાં પ્રાણ નીકળી જતાં તેની આવી દુર્દશા થાય છે. આ સાબિત કરે છે કે માનવી શરીરમાં નિવાસ તો કરે જ છે, પણ હકીકતે તે શરીરથી જુદો છે. આ જુદા અસ્તિત્વને “આત્મા” કહે છે. હકીકતે તે જ મનુષ્ય છે. હું કોણ છું ? નો સાચો જવાબ એ છે કે “હું આત્મા છું.”

શરીર અને આત્માના ભેદની વાતો આપણે બધાં સાંભળીએ છીએ, તેને માનીએ છીએ. કદાચ કોઈ એવો વિરોધ કરે કે શરીરથી જીવ જુદો નથી. આપણે સૈદ્ધાંતિક રીતે તો માનીએ છીએ કે જીવ અને શરીર અલગ અલગ છે, પણ વ્યવહારમાં આપણે તેમ કસ્તાં નથી. પોતે જ શરીર છે એવો વ્યવહાર બધાં કસ્તાં હોય છે. શરીરને થયેલ નુકસાન પોતાનું નુકસાન માની લે છે અને તેને થયેલો લાભ પોતાને થયો છે તેમ માને છે. કોઈ વ્યક્તિને ઝીણવટથી જોઈએ અને નોંધીએ કે તે શું વિચારે છે ? શું કહે છે ? શું કરે છે ?તો ખબર પડે કે તે પોતાના શરીર સંબંધે જ વિચારે છે. એને લગતી જ વાતો કરે છે અને પોતાના શરીરને કેન્દ્રમાં રાખી કામ કરે છે, એણે શરીરને જ “હું” માની લીધું છે.

શરીર આત્માનું મંદિર છે. તેની સ્વસ્થતા, સ્વચ્છતા અને સગવડો માટે કામ કરવું જરૂરી છે. છતાં આપણા શરીર માટે જ વિચારીએ, એને આપણું રૂપ માની લઈએ અને આપણા વાસ્તવિક રૂપને ભૂલી જઈએ એ ખોટું છે. પોતાની જાતને શરીર માની લેતાં શરીરને થતા લાભ-નુકસાન પોતાના માની લઈએ છીએ અને વાસ્તવિક હિતોને ભૂલી જઈએ છીએ. આ ભુલ-ભુલામણીનો ખેલ

જીવનને એર જેવું બનાવી દે છે.

આત્મા શરીરથી અલગ છે. શરીર અને આત્માના સ્વાર્થ પણ અલગ અલગ છે. શરીરના સ્વાર્થોનું પ્રતિનિધિત્વ ઈન્દ્રિયો કરે છે. દશ ઈન્દ્રિયો અને અગિયારમું મન આ બધાં શરીરને કેન્દ્રમાં રાખીને જ વિચારે છે અને કામ કરે છે. સ્વાદિષ્ટ ભોજન, સુંદર કપડાં, સુંદર મનોહર દૈશ્ય, મધુર સંગીત, સ્વરૂપવાન પત્ની એવા કેટલાય પ્રકારના ભોગ-વિલાસ એ ઈન્દ્રિયોની આકાંક્ષાઓ હોય છે. ઊંચું પદ, હોદ્દો, અઢળક ધન સંપત્તિ, દૂર દૂર સુધી પ્રતિષ્ઠા, ઠાઠ-માઠ આ બધી મનની આકાંક્ષાઓ છે. આ બધી ઈચ્છાઓ સંતોષવામાં જ સમગ્ર જીવન ખર્ચાઈ જાય છે. જ્યારે આ ઈચ્છાઓ તીવ્ર બને છે, ત્યારે માનવી કોઈ પણ ભોગે તે સંતોષવાનું નક્કી કરે છે. સારા નરસાનો ભેદ, વિવેક, બુદ્ધિ ગુમાવી બેસે છે અને કોઈ પણ ભોગે સ્વાર્થ સાધે છે. બધાં પાપોનું મૂળ કેન્દ્રબિંદુ જ આ છે.

શરીર ભાવમાં જાગૃત રહેતો માનવી જો અનાજ, ઊંઘ, ભય અને મૈથુનનાં સામાન્ય કાર્યોમાં રચ્યો રહે તો તે પશુ જેવું જીવન જીવવાનો કાંઈ અર્થ નથી. એમાંય જો તેની ઈચ્છાઓ થોડી તીવ્ર બને, તે ઉત્સુક બને તો તે માનવ-પશુ નહીં, પરંતુ શયતાન બની જાય છે. અનીતિપૂર્વક સ્વાર્થ સાધવામાં તે સહેજેય ખચકાતો નથી, ડરતો નથી. આ રીતે વ્યક્તિ જાતે સુખી રહી શકતો નથી અને બીજાને સુખેથી રહેવા દેતો નથી. કામ અને લોભ એવા તત્ત્વ છે કે તેને કેટલાય ભોગ આપો, છતાં તે અતૃપ્ત જ રહે છે. જેટલું ભોગવે છે એટલી જ તૃષ્ણાની સાથોસાથ અશાંતિ, ચિંતા, કામના અને વ્યાકુળતા વધ્યા કરે છે. આ ભોગોમાં જે સુખ મળે છે તેનાથી અનેકગણું દુઃખ મળે છે અને આગળ જતાં પાપ, તાપ, તૃષ્ણા, અશાંતિ તરફ માનવીને ઢસડી જાય છે.

જીવનની વાસ્તવિક સફળતા અને સમૃદ્ધિ આત્મભાવમાં જાગૃત રહેવામાં છે. જ્યારે માનવી પોતાને આત્મા માને છે ત્યારે તેની ઈચ્છા, આકાંક્ષા અને લગન જે કાર્યોથી આધ્યાત્મિક સુખ મળે છે તેવાં કાર્યો પ્રત્યે જાગે છે. આપણે જોઈએ છીએ કે ચોરી, હિંસા, વ્યભિચાર, છળકપટ કે અનીતિભર્યા પગલાં ભરતાં અંતઃક્રમમાં જે એક પ્રકારનો ખળભળાટ મચી જાય છે, પાપ કરતાં પગ ધૂજે

છે અને હૃદયની ઘડકનો વધી જાય છે. આનો અર્થ એ થાય છે કે આવાં કૃત્યોને આપણો આત્મા પસંદ કરતો નથી. આવાં કૃત્યો આત્માના સ્વાર્થ અને ઉત્કર્ષની વિરુદ્ધનાં છે, પણ જ્યારે માનવી પરોપકાર, પરમાર્થ, સેવા, મદદ, દાન, ઉદારતા, ત્યાગ, તપથી ભરેલાં પુણ્યકાર્ય કરે છે. ત્યારે હૃદયનાં એક ખૂણામાં ખૂબ જ સંતોષ, હળવાશ, શાંતિ, આનંદ અને ઉદ્ધાસ થાય છે. આનો અર્થ એ થાય છે કે આવાં પુણ્યકર્મ આત્માના સ્વાર્થનાં છે. આત્માના ઉત્કર્ષ માટેનાં છે અને આત્મા આવાં જ કાર્યો પસંદ કરે છે. આત્માનો અવાજ સાંભળનારા અને તે પ્રમાણે ચાલનાર હંમેશાં પુણ્યકર્મ કરનારાં હોય છે. પાપ તરફ તેઓની પ્રવૃત્તિ હોતી નથી અને તેથી જ તેઓ નીચ કાર્ય કરતાં પણ નથી.

આત્માને તત્કાળ સુખ સત્કર્મોમાં મળે છે. શરીરનું મૃત્યુ થયા બાદ જીવને સદ્ગતિ મળે તે હેતુસર કરેલાં કાર્ય સત્કર્મ જ હોય છે. આલોક અને પરલોકમાં આત્મિક સુખશાંતિ સત્કર્મો પર જ આધારિત છે. આ માટે આત્માનો સ્વાર્થ પુણ્ય કાર્યોમાં હોય છે. શરીરનો સ્વાર્થ તેનાથી વિરુદ્ધ છે. ઈન્દ્રિયો અને મન સંસારના ભોગ વધુને વધુ ભોગવવા ચાહે છે. આ કાર્યપ્રણાલી અપનાવવાથી માનવી નાશવંત શરીરની ઈચ્છાઓ પૂરી કરવામાં જ પોતાનું જીવન ખર્ચી નાખે છે અને પાપનાં પોટલાં બાંધે રાખે છે. આનાથી શરીર અને મનને આનંદ તો આવે જ છે પણ આત્માએ આલોક અને પરલોકમાં યાતનાઓ જ ભોગવવી પડે છે. આત્માના સ્વાર્થનાં કાર્યોમાં શરીર પણ દુઃખ, કષ્ટ ભોગવવાં પડે છે. તપ, ત્યાગ, સંયમ, બ્રહ્મચર્ય, સેવા, દાન વગેરે કાર્યોથી શરીરની કડક પરીક્ષા થાય છે. આ રીતે આપણે જોઈએ છીએ કે શરીરનો સ્વાર્થ અને આત્માનો સ્વાર્થ તદ્દન વિરોધી છે. એ બે વચ્ચે મેળ ખાતો નથી. એકનું દુઃખ બીજાનું સુખ બની રહે છે.

આ બે પરસ્પર વિરોધી તત્ત્વોમાંથી આપણે એક પર પસંદગીનો કળશ ઢોળવાનો છે. જે વ્યક્તિ પોતાને શરીર સમજે છે તે આત્માના સુખની પરવા કરતો નથી અને શરીર સુખ માટે ભૌતિક સંપત્તિ, ભોગ સામગ્રી એકઠી કરવામાં આખું જીવન વેડી નાખે છે. આવા લોકોનું જીવન પશુવત્, પાપરૂપ અને નીચ ક્રાંતિ હોય છે. ધર્મ, ઈશ્વર, સદાચાર, પરલોક, પુણ્ય, પરમાર્થની

ચર્ચા તેઓ ભલે કરે પણ હકીકતે તેઓનું પુણ્ય અને પરલોક તેમના અંગત સ્વાર્થમાં જ હોય છે. પ્રતિષ્ઠા માટે પોતાનું અભિમાન સંતોષવા, બીજા પર ધાક જમાવવા તેઓ ક્યારેક ધર્મનો આશરો લે છે. આમ તો તેમનું મન સદાય શરીર સ્વાર્થનાં સાધનોમાં જ લાગેલું હોય છે, પણ જ્યારે મનુષ્ય આત્માના સ્વાર્થને સ્વીકારે છે ત્યારે તેની પરિસ્થિતિ સમૂળગી પલટાઈ જાય છે. ભોગ અને એશઆરામ એને બાળક્રેની રમત જેવાં લાગે છે. શરીર જે હકીકતે આત્માનું વસ્ત્ર કે હથિયાર છે તેવા બહુમૂલ્ય જીવનને તે બરબાદ કરવા તૈયાર થતો નથી. આત્મભાવમાં જાગૃત માનવી પોતાની જાતને આત્મા માને છે અને કલ્યાણનાં, આત્મ ભુખનાં કાર્યોમાં જ તેને રસ પડે છે અને તેવાં કાર્યોમાં જ તે પ્રયત્નશીલ રહે છે. તેને આવાં પુણ્યકાર્યોમાં પોતાના સમયની એક એક ઘડી લગાડી દેવાની તમન્ના રહે છે. આ રીતે શરીરભાવમાં જાગૃત, માનવીનું જીવન પાપ, પશુતા, તરફ ઢસડાય છે, જ્યારે આત્મભાવમાં જાગૃત માનવીનું જીવન પુણ્ય તરફ, દેવત્વ તરફ ઢસડાય છે. બધા જાણે છે કે આલોક અને પરલોકમાં પાપનું પરિણામ દુઃખના રૂપમાં જ અને પુણ્યનું પરિણામ સુખના રૂપમાં જ ભોગવવાનું હોય છે. પોતાને આત્મા સમજનાર માનવી સદા પરમાનંદની સ્થિતિનો રસાસ્વાદ માણતો રહે છે.

જેને આત્મજ્ઞાન થઈ જાય છે, તે નાની મોટી ઘટનાઓથી અપ્રભાવિત રહે છે એવા બનાવોથી તે ઉત્તેજિત થતો નથી કે વિહ્વળ પણ થતો નથી. લાભ, નુકસાન, જીવન, મરણ, વિરહ-વેદના, માન, અપમાન, લોભ, ક્રમ, ક્રોધ, ભોગ, રાગ, દ્વેષના કોઈ પણ બનાવ તેને વિચલિત કરી શક્તા નથી, કારણ કે તે જાણે છે કે આ બધા બનાવો પરિવર્તનશીલ સંસારમાં રોજના બન્યા કરે છે. મનોવાંચિત વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ સદા પ્રાપ્ત થતી નથી. કાળચક્ષુ પરિવર્તન સાથે સાથે અનિચ્છિત ઘટનાઓ પણ બન્યા કરે છે. તેથી આવાં પરિવર્તનોને, આવા બનાવોને, એક મનોરંજનની જેમ, નાટકના રંગ-મંચની જેમ, કુતૂહલ અને હળવાશથી મૂલવવી જોઈએ. આત્મજ્ઞાની કોઈ અજૂઝળી ઘટના બનતાં બેચેન થતો નથી. તે આવા માનસિક સંકટોથી સહેજે બચી જાય છે, જ્યારે આવા જ પ્રસંગોએ શરીરભાવી માનવી સદા વ્યથિત અને બેચેન રહે છે, ક્યારેક ઉત્તેજિત

થઈ આત્મહત્યા જેવાં પગલાં પણ ભરે છે.

જીવનને શુદ્ધ, સરળ, સ્વાભાવિક તેમ જ પુણ્ય પ્રતિષ્ઠાથી ભરપૂર બનાવવાનો એક જ રાજમાર્ગ છે કે આપણે આપણા શરીરસ્થાવમાંથી ઊંચા ઊઠીએ અને આત્મભાવમાં જાગૃત થઈએ. તેનાથી સાચું સુખ, શાંતિ અને જીવન લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. અધ્યાત્મવિદ્યાના તત્ત્વચિંતકોએ આ તથ્યનો ખૂબ અનુભવ કરેલો છે અને તેથી પોતાની સાધનામાં પ્રથમ સ્થાન આત્મજ્ઞાનને આપેલું છે. હું કોણ છું ? આ પ્રશ્ન પર વિચાર કરતાં ફક્ત એક જ જવાબ મળે છે કે હું આત્મા છું. આ ભાવ જેટલો દૃઢ હોય તેટલા જ તેના વિચારો અને કાર્ય આધ્યાત્મિક અને પુણ્યશાળી બનતાં જાય છે. આ પુસ્તકમાં એવી જ સાધનાઓ બતાવેલી છે, જે દ્વારા આપણે પોતાના આત્મરૂપને ઓળખીએ અને હૃદયમાં કંડારી લઈએ. આત્મજ્ઞાન થતાં એ સાચો માર્ગ મળે છે. જેના પર ચાલી આપણે જીવન લક્ષ્યને, પરમ પદને સહેલાઈથી મેળવી શકીએ છીએ.

આત્મા સ્વરૂપને ઓળખવાથી મનુષ્ય જાણી જાય છે કે હું સ્થૂળ અથવા સૂક્ષ્મ શરીર નથી, આ મારાં કષ્ટાં છે. મનની ઈચ્છાઓ, એની ચેતના એ મારાં ઓજારો છે. તે મારું બંધન નથી. હું તે બધાંથી બંધાયેલો નથી. સાચી હકીકતો સમજાવતાં જ બધો ભ્રમ ભાંગી જાય છે અને વાંદરો મુક્તિમાંનું અનાજ છેડી દે છે. આપે એ વાત સાંભળી હશે કે એક સાંકડા મોંવાળા ઘડામાં અનાજ ભર્યું હતું. વાંદરાએ તે અનાજ લેવા ઘડામાં હાથ નાંખ્યો અને મુક્તિ ભરી તે અનાજ કાઢવા લાગ્યો. સાંકડા મોંને લીધે હાથ ઘડામાં ભરાઈ ગયો અને બિચારો વાંદરો ચીસો પાડતો રહ્યો કે “અનાજ મારો હાથ પકડી રાખ્યો છે, મને છેડાવો.” પણ જેવી તેને ખબર પડી કે મેં જ મુક્તિમાં અનાજ પકડી રાખ્યું છે એટલે મુક્તિ ખોલી કે તરત જ અનાજ વાંદરાનો હાથ છેડી દીધો. કામ, ક્રોધ, વગેરે આપણને એટલા માટે સતાવે છે, કારણ કે આપણે તેમની ગુલામી સ્વીકારી લીધી છે. જે દિવસે આપણે તેની સામે બંડ પોકારીશું તે જ દિવસે ભ્રમ ભાંગી જશે. ઘેટાં સાથે ઊછરતું સિંહનું બચ્ચું પોતાને પણ ઘેટું જ સમજતું હતું. જ્યારે તેણે પાણીમાં પોતાનું પ્રતિબિંબ જોયું ત્યારે તેને ખબર પડી કે હું ઘેટું નથી, પણ સિંહ છું. આત્મસ્વરૂપનું ભાન થતાં જ તેનું ઘેટાપણું તાત્કાલિક

દૂર થઈ ગયું. આત્મદર્શનની મહત્તા કંઈક આવી જ છે. જેણે તે જાણી લીધું એણે પોતે જેનાથી હરહંમેશ પીડાતો હતો તે બધા દુઃખ દારિદ્રથી છુટકારો મેળવી લીધો.

જાણવા યોગ્ય આ સંસારમાં અનેક વસ્તુઓ છે, પણ એ બધામાં મુખ્ય, પોતાની જાતને જાણવી તે છે. જેણે પોતાને જાણી લીધો એણે જીવનનું સહસ્ય સમજી લીધું છે. ભૌતિક વિજ્ઞાનનાં સંશોધકોએ અનેક આશ્ચર્યજનક સંશોધનો કર્યાં છે. ક્રુસ્તના અંતરાળમાં ધૂંપાયેલી વિદ્યુત શક્તિ, ઈશ્વર શક્તિ, પરમાણુ શક્તિ વગેરે શોધી કાઢ્યાં છે. અધ્યાત્મ જગતના મહાન સંશોધકોએ જીવનસિંધુનું મંથન કરી આત્મારૂપી અમૃત મેળવી લીધું છે. આ આત્માને જાણનાર સાચો જ્ઞાની બની જાય છે અને તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરનાર વિશ્વવિજયી, માયાતીત ક્રોધાય છે. દરેક વ્યક્તિનું કર્તવ્ય છે કે તે પોતાને જાણે. હું કોણ છું? એ પ્રશ્ન પોતાની જાતને પૂછે અને વિચાર, મનન, ચિંતનપૂર્વક એનો સાચો અર્થ મેળવે. પોતાનું સાચું રૂપ ખબર પડવાથી આપણે પોતાનાં વાસ્તવિક હિત-અહિત સમજી શકીએ છીએ. વિષયાનુરાગી સ્થિતિમાં જીવ જે વાતોમાં લાભ જુએ છે, તેના માટે લલચાય છે. આજ લાભને, આત્માનો અનુરાગી તુચ્છ માને છે. નુકસાનકારક માને છે. માયામાં રાચતો જીવ જે વાતોથી દૂર ભાગે છે તેમાં આત્મપરાયાણનો રસ વધતો જાય છે. આત્મ સાધનાના રાજમાર્ગનો પથિક પોતાની અંદરની આંખો ખોલી શકે છે અને તે જીવનમાં મહત્વપૂર્ણ સહસ્યો સમજી શાશ્વત સત્ય તરફ પૂરા જોશ અને ઉમંગથી ઝડપી ક્રમ માંડતો ચાલ્યો જાય છે.

અનેક સાધકો અધ્યાત્મપથ પર વધવાનો પ્રયત્ન તો કરે છે, પણ તેમને ફક્ત અધૂરી સાધના જ શીખવવામાં આવે છે. મનુષ્ય પોતાને સાચી રીતે ઓળખે તો જ તેની ખુમારી ઊતરી શકે. જે ઈલાજ માત્ર હાથ પગ હલાવવા બંધ કરે કે આંખો ઠીક થઈ જાય તે ઈલાજ સંપૂર્ણ નથી. યજ્ઞ, તપ, દાન, વ્રત, અનુષ્ઠાન, જપ વગેરે સાધનાઓ લાભદાયી છે. એની જરૂર વિષે પણ કોઈ શંકા નથી, છતાં તે માત્ર પુસ્તું નથી. તેનાથી પવિત્રતા વધે છે, સદગુણ વધે છે, પુણ્ય વધે છે પણ એ ચેતના મળતી નથી. જે દ્વારા બધા પદાર્થોનું વાસ્તવિક રૂપ ખબર પડે અને બધો ભ્રમ ભાંગી જાય. આ પુસ્તકમાં માણે ઉદ્દેશ્ય

સાધકને આત્મજ્ઞાનની ચેતના માટે જાગૃત કરવાનો છે, કારણ કે હું માનું છું કે મુક્તિ માટે આનાથી સારું, સહેલું અને ચોક્કસ રસ્તો કોઈ બેઈ શકે જ નહીં. જેણે આત્મ સ્વરૂપનો અનુભવ કરી લીધો, સદગુણો તેના દાસ બની જાય છે અને દુર્ગુણો ક્યાં ચાલ્યા જાય છે તે ખબર પણ પડતી નથી.

આત્મદર્શનનું આ અનુષ્ઠાન સાધકને ઊંચે ઉઠાવશે. આ ઊંચા શિખરે પહોંચી તે જોશે કે દુનિયા કેટલી વિશાળ છે. મારું પ્રભાવ ઘણું વધારે છે, મારું રાજ્ય વિશાળ વિસ્તારમાં ફેલાયેલું છે. જેટલી ચિંતા અત્યાર સુધી હતી તેનાથી અનેકગણી વધુ ચિંતા હવે મારે કરવાની છે. હું પહેલાં જે વસ્તુઓ ને જોતો હતો તેનાથી ઘણી વધારે વસ્તુઓ મારી છે. હવે સાધક વધુ ઊંચા શિખરે ચઢે છે અને અનુભવે છે કે મારી પાસે હજુ આનાથી વધારે સંપત્તિ તો નથી ને ? જેમ જેમ તે ઊંચે જાય છે. તેમ તેમ પોતાની વસ્તુઓ વધુને વધુ અનુભવે છે. અંતે તે સર્વોચ્ચ શિખરે પહોંચી સમગ્ર વિશ્વમાં બધી જ ચીજ -વસ્તુઓ પોતાની જ અનુભવશે. અત્યાર સુધી તેને એક બહેન, બે ભાઈ, મા-બાપ, બે ઘોડા, દશ નોકરોના પાલનની ચિંતા હતી. હવે તેને હજાર ગણાં પ્રાણીઓના પાલનની ચિંતા થાય છે. આ અહમ્ભાવનો વિસ્તાર છે. બીજા તત્ત્વજ્ઞાનીઓ આને જ અહમ્ ભાવનો નાશ કહે છે વાત એક જ છે ફક્ત માત્ર કહેવા સાંભળવામાં છે. રૂબરૂના કુચ્છામાં હવા ભરી રમતાં બાળકો તો તમે જોયાં હશે, એમાંથી એકાદ કુચ્છો લઈ હવા ભરો, જેટલી હવા ભરતા જશો તેટલો તે કુચ્છો મોટો થતો જશે અને ફાટવાની તૈયારીમાં આવી જશે. થોડી વારમાં હવા વધુ ભરાતાં તે કુચ્છાને તોડી પોતાના વિરાટરૂપ આકાશમાં ભરેલાં મહાન વાયુતત્ત્વમાં મળી જશે...આત્મદર્શનની આ જ પ્રણાલી છે. આ પુસ્તક તમને બતાવશે કે આત્મ સ્વરૂપને જાણો અને તેનો વિસ્તાર કરો. બસ આ સૂત્રમાં એ મહાવિજ્ઞાન દુપાયેલું છે. જેના આધારે અધ્યાત્મના અલગ અલગ માર્ગો બનાવેલા છે. કોઈપણ પ્રકારની સાચી સાધનાથી કોઈ પણ જગ્યાએ, કોઈ પણ રીતે પ્રાપ્ત થતાં ફળનું એ બીજ છે.

આત્માના વાસ્તવિક રૂપને એકવાર જોઈ લેનાર સાધક પછી પાછો નથી ફરતો. પાણીની તરસથી વ્યાકુળ માનવી, જેનો જીવ પાણી માટે તરફડિયાં

માસ્તો હોય. તેવો માનવી સરોવરનું શીતળ જળ છોડી શું ફરીવાર વેરાન સરૂમાં આવવાની ઈચ્છા કરે ? ભગવાન કહે છે : જ્યાં જઈને પાછું આવવાનું નથી એ મારું ધામ છે. સાચે જ ત્યાં પહોંચ્યાં પછી ડગલું પાછું પડતું જ નથી. યોગભ્રષ્ટ થવાનો ત્યાં પ્રશ્ન જ નથી. ઘેર પહોંચ્યાં પછી શું કોઈ વ્યક્તિ ઘેર જવાનો રસ્તો ભૂલી શકે ?

કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, વગેરે વિકારો અને ઈન્દ્રિયોની વાસના મનુષ્યના આનંદમાં બાધક બની તેને દુઃખમાં નાખી દે છે. પાપ અને બંધનનું આ મૂળ છે. પતન આના વડે જ થાય છે અને ક્રમશઃ જીવ અધોગતિ તરફ ઢસડાય છે. જુદા જુદા અધ્યાત્મ માર્ગોની વિરાટ સાધનાઓ આ દુષ્ટ શત્રુઓને હરાવવાના ચક્રવ્યૂહ સમાન છે. અર્જુનરૂપી મનને આ મહાભારતમાં પ્રવૃત્ત થવા ભગવાન લલકારે છે.

આ પુસ્તકનાં આગલાં અધ્યાયોમાં આત્મદર્શન માટે જે સરળ સાધનાઓ બતાવી છે તે કરવાથી આપણે સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓ ન પહોંચી શકે એવા સ્થળ સુધી ઊંચે ઊડી શકીએ છીએ. જ્યારે દુર્ગુણો રહેશે નહીં ત્યારે જે રહેશે તે માત્ર સદ્ગુણો જ હશે. આમ આત્મદર્શનનું સ્વાભાવિક ફળ દૈવી સંપદા પ્રાપ્ત કરવાનું છે. આત્મ સ્વરૂપનો, અહમ ભાવનો વધુને વધુ વિસ્તાર થતાં રબ્બરના કુગ્ગાની જેમ બંધન તૂટી જશે અને આત્મા પરમાત્મામાં મળી જશે. આ ભાવાર્થ જાણી ઘણા સાધક નિરાશ થશે અને કહેશે કે આ તો સંન્યાસીઓનો રસ્તો છે. જેઓ ઈશ્વરમાં લીન થવા માગે છે અથવા પરમાર્થ સાધના કરવા માગે છે, તેઓના માટે આ સાધનાઓ ઉપયોગી છે. આનો લાભ પારલૌકિક છે, પણ આપણા જીવનનો બધો કાર્યક્રમ ઈહલૌકિક છે. આપણો દૈનિક કાર્યક્રમ ધંધો, નોકરી, જ્ઞાન મેળવવું, ધન મેળવવું, મનોરંજન વગેરે છે. આ બધું આપણે થોડા સમય માટે પારલૌકિક કાર્યો માટે ફાળવી શકીએ છીએ, પરંતુ આપણી મોટાભાગની જીવન ચર્ચા સાંસારિક કામોમાં જ લાગેલી હોય છે એટલે આપણા અધિકાંશ જીવનના કાર્યક્રમોમાં આનો શો લાભ ઉઠાવી શકીએ ?

ઉપરોક્ત શંકા સ્વાભાવિક છે, કારણ કે આપણી વિચારધારા અત્યારે એવી ગૂંચવાઈ ગઈ છે કે લૌકિક અને પારલૌકિક સ્વાર્થોના બે ભાગ પાડવા પડે છે.

વાસ્તવમાં એવા કોઈ ભાગ પાડવાની જરૂર જ નથી, જે લૌકિક છે તે જ પારલૌકિક છે. બંને એક જ સિક્કાની બે બાજુની જેમ જોડાયેલા છે, પેટ અને પીઠની જેમ જોડાયેલા છે. આમ છતાં હું તમારી સંપૂર્ણ વિચારધારાને ઉલટાવી નાખવા માગતો નથી. અહીં તો એટલું જ કહેવું વાજબી માનું છું કે આત્મદર્શન વ્યાવહારિક જીવનને સફળ બનાવવાનો સર્વશ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. આત્મોન્નતિ સાથે જ સાંસારિક ઉન્નતિ જોડાયેલી છે જેની પાસે આત્મબળ છે એની પાસે બધું જ છે અને તમામ પ્રકારની સફળતા તેનાં ક્રમો યૂઘ્યા કરશે.

વ્યક્તિ પોતાના આત્મસ્વરૂપને ઓળખે, પોતાના ગૌરવને જાણે, પોતાના હક્કો શોધે અને પોતાના પરમપિતાની અમૂલ્ય સંપત્તિના વારસા માટે પોતાનો દાવો નોંધાવે. યોગનું આ સ્વાભાવિક અને સાધારણ સહસ્ય છે. સીધો, સાદો, સાચો અને વગર નુકસાનનો આ માર્ગ છે. આ મહાન વાત દરેકના ખ્યાલમાં આવવી જોઈએ કે પોતાની શક્તિ અને પોતાના હથિયારોની જાણકારી કોઈ પણ કાર્યની સફળતા માટે અત્યંત આવશ્યક છે, કાશ્મીર કે ઉત્તરમાં ઉત્તમ બુદ્ધિશાળી પણ આ જાણતો નથી. ત્યાં સુધી કોઈ નિર્ણય લઈ શકતો નથી.

અધ્યાત્મ શાસ્ત્ર કહે છે. ઓ અવિનાશી આત્માઓ ! તમે તુચ્છ નહીં પણ મહાન છે ! તમારે ભીખ માગવાની જરૂર નથી, તમે બીકરૂઢ નમાલા પણ નથી. તમે અનંત શક્તિશાળી છે. તમારે બળની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. જે સાધનો લઈ તમે અવતર્યાં છે તે બધાં અચક્ર બ્રહ્માસ્ત્રો છે. તેની શક્તિ અનેક ઈન્દ્રવજ્ર કરતાં ય વિરાટ છે. સફળતા અને આનંદ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. ઊઠો ! પોતાને પોતાના હથિયારોને અને કર્તવ્યોને સાચી રીતે સમજી લો, ઓળખી લો અને બુદ્ધિપૂર્વક જોડાઈ જાવ. પછી જુઓ કે તમારે જે જોઈએ છે એ તે તમને મળે છે કે નહીં ? તમે કલ્પવૃક્ષા છે, કામધેનુ છે અને સફળતાની સાક્ષાત્ મુર્તિ છે. ભય અને નિરાશાનો એક નાનોશો અંશ પણ તમારી સ્થનામાં મૂક્યો નથી ! આ લો, તમારા અધિકારો સંભાળો !

આ પુસ્તક તમને બતાવશે કે તમે શરીર નથી, જીવ નથી પણ ઈશ્વર છે. શરીરની, મનની જેટલી પણ મહાન શક્તિઓ છે એ તમારા હથિયાર છે. ઈન્દ્રિયોના તમે ગુલામ નથી, ટેવો તમને વિવશ કરી શકતી નથી. માનસિક

વિકાસોનું કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી. પોતાને અને પોતાનાં વસ્ત્રોને બરાબર ઓળખી લો. પછી જીવનો સ્વાભાવિક ધર્મ તે બધાંનો સારો ઉપયોગ કરવા લાગશે. દેહ મનોબળવાળી તત્વદર્શી બુદ્ધિથી દરેક કાર્ય કુશળતાથી થઈ શકે છે. આ જ કર્મ કૌશલ્ય યોગ છે. ગીતાજી કહે છે, યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્ તમે એવા જ કુશળ યોગી બનો, લૌકિક અને પારલૌકિક કાર્યોમાં તમે તમારું યોગ્ય સ્થાન પ્રાપ્ત કરતાં સફળતા મેળવી શકો અને નિરંતર વિકાસ તરફ વધતા રહો. આ સાધનાઓનો ઉદ્દેશ્ય છે.

ઈશ્વર આપને આ માર્ગે જવા પ્રેરણા આપે.

બીજો અધ્યાય- આત્મદર્શન

આત્માનું જ્ઞાન ભાષાણો આપવાથી, દલીલોથી કે માત્ર સાંભળ્યેથી પ્રાપ્ત થતું નથી, એવું શાસ્ત્રોનું કથન છે.

પ્રથમ અધ્યાય સમજી લીધા પછી તમને ઈચ્છા થઈ હશે કે એ આત્માના દર્શન કરવાં જોઈએ, જેને જોયા બાદ આ જગતમાં જોવાનું કંઈ બાકી રહેતું નથી. આ ઈચ્છા પણ સ્વાભાવિક જ છે. શરીર અને આત્માનો સંબંધ જ એવો છે કે વધુ ઘ્યાનથી જોવાથી ઘણી હકીકતો જાણી શકાય છે. શરીર ભૌતિક સ્થૂળ પદાર્થોનું બનેલું છે, પણ આત્મા સૂક્ષ્મ છે. પાણીમાં તેલ રેડીએ તો પાણ તેલ ઉપર જ તર્યા કરશે. લાકડાના ટુકડાને તળાવમાં ફાવે તેટલા ઉંડે સુધી નાખી આવો, તે ઉપર આવવા જ પ્રયત્ન કરશે, કારણ કે તેલ અને લાકડાનાં પરમાણુ પાણીના પરમાણુ કરતાં વધુ સૂક્ષ્મ છે. ગરમી ઊંચે જાય છે. આગની જવાળાઓ ઊંચે ઊઠે છે. પૃથ્વીનું ગુરુત્વાકર્ષણ ન તો તેમને નીચે રોકી શકે છે કે ન તો વાયુનું દબાણ તેમને ઉપર જતાં રોકી શકે છે. શરીરની સરખામણીએ આત્મા સૂક્ષ્મ છે તેથી તે શરીરમાં બંધાઈ રહેલો હોવા છતાં, શરીરમાં જ ઓતપ્રોત થવાને બદલે તે ઉપર ઊઠવા જ પ્રયત્ન કરે છે. લોકો કહે છે કે ઈન્દ્રિયોનો ભોગ અમને લલચાવે છે, પણ આ વાત સાચી નથી. સત્યના દર્શન કરવાની યોગ્ય સગવડ અને શિક્ષણ ન હોવાથી માનવી જખ મારી પોતાની આંતરિક તૃષ્ણા છિપાવવા વિષયભોગોનો કાદવ પીએ છે. જો તેને એક વાર પણ

આત્માનંદનો યસ્કો લાગી જાય તો તે ગમે ત્યાં ભટકે જ શા માટે ? હું જાણું છું કે, આ લીટીઓ વાંચતાં તમારું મન વિરહમાં ઝૂસ્નો પ્રિતમ પોતાની પ્રિયતમાના સમાચાર જાણવા ઉત્સુક હોય તેવું ઉત્સુક થઈ રહ્યું છે. આ એક માત્ર એવી ખૂબ જ મજબૂત સાબિતી છે એ કે માનવીની આંતરિક ઈચ્છા આત્મસ્વરૂપ ઓળખવા માટેની જ હોય છે. આત્મા શરીરમાં રહેવા છતાં તેની સાથે ઓતપ્રોત થઈ શકતો નથી, પણ અવારનવાર પોતાની કોઈક ખોવાઈ ગયેલી વસ્તુને શોધતો ફરે છે. બસ ગમે ત્યાં ભટક્યા કરે છે, તેને ખબર નથી કે હું શું શોધું છું ? મારું કંઈક ખોવાઈ ગયું છે, એવો અનુભવ કરે છે. ખોવાયેલી વસ્તુના અભાવમાં દુઃખી થાય છે પણ માયાજાળના પડા પાછળ છુપાયેલી એ વસ્તુ તે જાણી શકતો નથી. મન ઘણું ચંચળ છે. સહેજ વાર તે એક જગ્યાએ ચોંટતું નથી. બધા તેની કૃત્રિયાદ તો કરે જ છે પણ મન આટલું ચંચળ કેમ છે ? તે કોઈ જાણી શકતું નથી. તે પોતાની ખોવાયેલી વસ્તુ માટે ધમાચકડી મચાવે છે કસ્તુરી મૃગ કોઈ અદ્ભુત સુગંધ અનુભવી તે મેળવવા દિવસ રાત ભાગ્યા કરે છે, ભાગ્યા જ કરે છે.....દારૂનો પણ તેને વિશ્રામ નથી.....આ જ હાલત મનની છે, જો તે જાણી જાય કે કસ્તુરી મારી નાભિમાં જ રાખેલી છે તો તે બધી ચંચળતા છેડી આનંદથી ઝૂમી ઉઠશે.

આત્મદર્શનનો અર્થ પોતાની સત્તા, શક્તિ અને સાધનોને સાચા સ્વરૂપે મગજમાં એટલી ગાઢી રીતે આંકી લેવાનાં છે કે દિવસભર, જિંદગીમાં ક્યારેય તે ભૂલાઈ ન જવાય. પોપટના જેવી ગોખણપટ્ટીમાં તમે હોશિયાર થઈ શકો છો, આ પુસ્તકમાં આપ્યું છે તેનાથી દશ ગણા જ્ઞાનનું ભાષણ તમે આપી શકો છો, અકાર્ય દલીલો તમે કરી શકો છો, શાસ્ત્રોની ભૂલો તમે શોધી શકો છો, પણ આ બધું આત્મ-મંદિરના એ દરવાજા સુધી જ જાય છે. જ્યાંથી આગળ ક્યાં જવું, કઈ રીતે જવું એ તમને ખબર પડી શકતી નથી. પોપટ પંડિત ન થઈ શકે. શાસ્ત્રોએ સ્પષ્ટતા કરી છે કે, આત્માનો ઉપદેશ બુદ્ધિથી કે બહુ સાંભળવાથી મળી શકતો નથી." હવે જ્યારે તમે આટલું સાંભળી ચૂક્યા છો ત્યારે મને ખાતરી છે કે તમે કોઈનાથી ભરમાઈ તો નહીં જ જાવ. આજે હું તમારી સાથે કોઈ દલીલો કરતો નથી, જો તમને આ વિષયમાં રસ જાગે અને

આત્મદર્શનની ઈચ્છા થાય તો મારી પાસે ચાલ્યા આવો બાકી તમારે અમૂલ્ય સમય વ્યર્થ બગાડશો નહીં.

આત્મદર્શનની નિસરણી પર ચઢતા પહેલાં સૌ પ્રથમ તમે સમતળ જમીન પર આવો. જ્યાં આજે તમે ભટકી રહ્યા છો, ત્યાંથી પાછા આવો અને જ્યાંને પ્રવેશદ્વાર કહે છે ત્યાં સ્થિર થાવ. માની લો કે તમે તમારું બધું જ્ઞાન ભૂલાવી દીધું છે અને નવેસરથી કોઈ પાઠશાળામાં દાખલ થઈ બારાખડી શીખી રહ્યા છો. આમાં તમારું અપમાન ન માનો. તમારું અત્યાર સુધીનું જ્ઞાન ખોટું નથી. તમે ઉર્દુ ભાષી હો અને ઉર્દુ ઘણું ભણ્યા હો તો પાણ, જો તમે હિંદી ભાષાનો લાભ ઉઠાવવા માગતા હો તો પાણ તમે સીધે સીધાં એ હિંદી ભાષામાં લખાયેલાં દર્શનશાસ્ત્રો વાંચવા મંડી પડશો નહીં, પાણ હિંદી બારાખડી જ શીખવાની શુભ શરૂઆત કરશો. હું મારા માનનીય અને જ્ઞાની જિજ્ઞાસુઓની પીઠ થાબડીને બે ઝવલાં પાછાં હટવાનું કહું છું કારણ કે તેનાથી પ્રથમ નિસરણી પર પગ રાખી શકશો અને સરળતાથી ઝડપી ગતિએ ઊંચે ચઢવા લાગશો.

તમારે વિચાર કરવો જોઈએ કે જ્યારે હું કહું છું : “હું” તો એનો શો અર્થ થાય ? પશુ પક્ષી તેમ જ અન્ય અવિકસિત પ્રાણીઓમાં આ “હું” ની ભાવના હોતી નથી. ભૌતિક સુખ દુઃખનો તો તેઓ અનુભવ કરે છે, પાણ પોતાની બાબતમાં કાંઈ જ વિચારી શકતાં નથી. ગધેડાને એ ખબર નથી કે મારી પીઠ પર આટલો બધો બોજ શા માટે લાદવામાં આવ્યો છે ? બોજ લાદનાર અને મારે શો છે ? કઈ રીતે મારી સાથે અન્યાય થઈ રહ્યો છે ?... આવું કંઈ જ ખબર હોતી નથી. તે તો વધારે બોજ લદાતાં દુઃખનો અને ખોરાક માટે લીલું કુમળું ઘાસ મળે ત્યારે શાંતિનો, આનંદનો અનુભવ કરે છે, પાણ આપણી જેમ તે વિચારી શકતું નથી. આ જીવોમાં શરીર જ આત્મા સ્વરૂપ હોય છે. કમશ: પોતાનો વિકાસ કરતાં કરતાં માનવી આગળ વધી ગયો છે. છતાં કેટલા માનવીઓ આત્મસ્વરૂપને જાણે છે ? પોપટના જેવી ગોખણપટ્ટીની વાત અલગ છે. લોકો આત્મજ્ઞાનની ચર્ચા સાંભળી ટેપેરેકોર્ડરની જેમ મગજમાં ઠાંસી તો લે છે અને અવાસ્તવવાર તેનાં અવતરણો, દાખલા ટાંકતા હોય છે. આવા માનવીઓ ઘણા છે. જેઓ આત્માની બાબતે કંઈ જ જાણતા

નથી, પણ તેઓનામાં વિચારવાની શક્તિ જાગી ગયેલી છે. તેમનો સંસાર આહાર, નિદ્રા, ભય, મૈથુન, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરે સુધી જ મર્યાદિત છે. આ સમસ્યાઓ ઉકેલવા વિચારવા તેઓએ યોગ્યતા તો પ્રાપ્ત કરી લીધી છે. મૂઢ માનવી વિષય ભોગોથી તૃપ્ત થઈ જાય છે, તો પોતાની જાતને બુદ્ધિશાળી ગણાવનારાઓ તેમાં સુંદરતા લાવવા પ્રયત્ન કરે છે. મજૂરને બળ દગાડામાં બેસવા મળે તો પોતાનું સૌભાગ્ય સમજે છે તો ધનવાન મોટરમાં બેસી પોતાની બુદ્ધિ પર ખુશ થાય છે. વાત એકની એક જ છે. બુદ્ધિનો જે વિકાસ થયો છે તે ભોગ-વિલાસને ઉત્તમ અને વધુ આકર્ષક બનાવવામાં જ થયો છે, સમાજના મોટા ભાગના સભ્ય નાગરિકો માટે શરીર જ આત્મા છે. મનના સંતોષ ખાતર ધાર્મિક રૂઢિઓ પાળે છે, ચલાવે છે, પણ તેઓને આત્મજ્ઞાન સાથે કોઈ જ સંબંધ નથી. દીકરીના લગ્નમાં પરચૂર આપવાને પુણ્ય કાર્ય સમજે છે, પરંતુ આવાં પુણ્ય કાર્યો ક્યો માનવી પોતાના નિશ્ચિત લક્ષ્ય સુધી પહોંચે છે ? યજ્ઞ, તપ, જ્ઞાન, લોકજીવન કે સમાજવ્યવસ્થા માટે કરતાં રહેવામાં ધર્મ તો છે જ પણ તેનાથી આત્માની પ્રાપ્તિ થઈ શકે નહીં. આત્મા એટલો સૂક્ષ્મ છે કે રૂપિયા, પૈસા, પુત્ર, પુત્રી, દાન, માન, પૂજા, જેવી બહારની વસ્તુઓ તેના સુધી પહોંચવામાં સંપૂર્ણ અસમર્થ છે. પછી આ બધાં દ્વારા આત્મજ્ઞાન કઈ રીતે મેળવી શકાય !

આત્માની પાસે પહોંચવામાં જે સાધનો આપણી પાસે છે તે ચિન્ત, અંતઃકરણ, મન, બુદ્ધિ વગેરે. આત્મદર્શનની સાધના આનાથી જ થઈ શકે છે. શરીરમાં બધે જ આત્મા વ્યાપેલો છે. કોઈ વિશેષ સ્થાન માટે તેને મોકલ્યો નથી. જે રીતે આત્માની આરાધના કરવાથી મન, બુદ્ધિ વગેરે સમૃદ્ધ થઈ શકે છે તે રીતે તેનાં સ્થાન અને સ્વરૂપનું દર્શન માનસલોકમાં પ્રવેશ કરવાથી જ થઈ શકે છે. માનસલોક પણ સ્થૂળ લોકના જેવું જ છે. તેમાં આ બાહ્ય દુનિયાનો પડછાયો જ જોવા મળે છે. હમાણાં આપણે કલકત્તાનો વિચાર કરતા હતાં, હવે આપણે હિમાલયના પર્વતની મજા માણીશું. હમાણાં વિચાર કરતા હતાં તે સ્થૂળ કલકત્તા કે હિમાલય ન હતાં, પણ માનસપટ પર વ્યાપ્ત તેની છાયા હતી. આ છાયા ખોટી ન હોય. પદાર્થોનું સાચું અસ્તિત્વ ન હોય તો

તેની કલ્પના જ ન થઈ શકે. આ માનસ લોકને ભ્રમ ન માનશો. તે એ સૂક્ષ્મ ચેતના છે જેની મદદથી દુનિયામાં બધાં કાર્યો ચાલે છે. એક દુકાનદાર પરદેશથી માલ ખરીદવા પરદેશ જવા યોજના ઘડે છે. સૌ પ્રથમ તે પરદેશની યાત્રા પોતાના માનસલોકમાં કરે છે અને માર્ગની અડચણો વિચારી લે છે. આ અડચણો દૂર કરવાના ઉપાયો પણ શોધી લે છે અને પછી જ સ્થૂળ દેહે માલ ખરીદવા પરદેશ જાય છે. ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક ચેતનાઓ માનસલોકમાંથી આવે છે. કોઈના મનમાં શા ભાવ ઊપજે છે ? કોઈ આપણા માટે શું વિચારે છે ? આપણો ક્યો સંબંધી કેવી દશામાં છે ? વગેરે વાતો માનસલોકમાં પ્રવેશ કરી આપણે ૮૦% જેટલી સાચી રીતે તો જાણી શકીએ છીએ. આ વાત સાધારણ લોકોના કામકાજની થઈ. લોકો ભવિષ્ય જાણી લે છે, ભૂતકાળની હાલત બતાવે છે, પરોક્ષ જ્ઞાન રાખે છે, આ બધી ઈશ્વરીય ચેતનાઓ માનસલોકમાં જ આવી જાય છે. આ ચેતનાઓ મૂકણ કરી તેને જીભ દ્વારા પ્રગટ કરવામાં આવે છે. જો આ માનસિક ઈન્દ્રિયો ન હોત તો માનવી ચાલતા ફરતા પૂતળા જેવો, યંત્ર માનવ (રિબોટ) જેવો જ હોત. પાંચ કિલોગ્રામ માટી અને ૧૦ લિટર પાણીથી બનેલા આ પૂતળાનો આત્મા અને સૂક્ષ્મ જગત સાથે સંબંધ જોડનારી ચેતના એ માનસલોક જ સમજવી જોઈએ.

હવે મારો એ પ્રયત્ન હશે કે તમે માનસલોકમાં પ્રવેશ કરી આગળ ચાલો અને ત્યાં બુદ્ધિનાં દિવ્ય ચક્ષુઓ દ્વારા આત્માનું દર્શન કરો, તેનો અનુભવ કરો. આ એક જ માર્ગ દુનિયાભરના બધા સાધકોનો માર્ગ છે. તત્ત્વ-દર્શન બુદ્ધિની મદદથી માનસલોકમાં પ્રવેશ કર્યા બાદ જ થાય છે તે સિવાય અન્ય કોઈ ટૂંકી રસ્તો આજ દિન સુધી કોઈએ શોધી કાઢ્યો નથી. પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ જ યોગના ઉચ્ચ પગથિયાં છે. આધ્યાત્મિક સાધક-યોગી યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ એમ અનેક પ્રકારની ક્રિયાઓ કરે છે. હક યોગી નેત્રિ, ઘોત્રિ, બસ્તિ વગેરે પ્રયોગો કરે છે. અન્ય સાધકો બીજાં સાધનોનો આશરો લે છે. આ બધું શારીરિક મુશ્કેલીઓ દૂર કરવા માટે જ છે. શરીરને તંદુરસ્ત રાખવું એટલા માટે જરૂરી છે કે સ્વાસ્થ્યની તકલીફો માનસિક અભ્યાસમાં અડચણ ન લાવે. હું મારા સાધકોને શરીર સ્વાસ્થ્ય રાખવાનું કહું છું. આજની

પરિસ્થિતિઓમાં શારીરિક કસતોના કઠોર પ્રયોગોની નક્લ કરવાથી કોઈ ખાસ કાયદો નહીં થાય. ધુમાડાથી ઘેરાયેલા શહેરી વાયુમંડળમાં રહેનાર વ્યક્તિને ઉગ્ર પ્રાણાયામ કરવાની સલાહ આપવી એ ખોટું છે. કૃષ્ણ અને મેવા ખાઈને પર્વત પ્રદેશની નદીઓનું અમૃત જળ પીનારા અને ઈન્દ્રિય ભોગોથી દૂર રહેનારા સ્વસ્થ સાધકો હૃદયોગના જે કઠોર વ્યાયામ કરે છે તેની નક્લ કરવાનું તમને કહું તો હું પાપમાં પડીશ અને હકીકતો જાણ્યા વિના એવી શારીરિક કઠોરતામાં પડતા સાધકો પેલી દેડકીનું ઉદાહરણ બનશે. એક દેડકીએ એક ઘોડાને પગે નાળ જડાવતો જોયો. તેને પણ ઘોડાની જેમ પગે નાળ જડાવવાનું મન થયું, નાળ જડાવતાં જ દેડકી મરી ગઈ. સ્વસ્થ રહેવાના સામાન્ય નિયમો બધાં જાણે છે. આ નિયમોનું કઠોરતાથી પાલન કરવું જોઈએ. જો કોઈ રોગ હોય તો કુશળ ચિકિત્સક પાસે જઈ તેનો ઈલાજ કરાવવો જોઈએ. આ આત્મજ્ઞાનની સાધના માટે કોઈ એવી ખાસ શારીરિક યોગ્યતાની જરૂર નથી. સ્વસ્થ રહે, હસતા રહે એટલું જ પૂરું છે.

સારું ! હવે ચાલો સાધના તરફ વળીએ. કોઈ એકાંત સ્થળ શોધો. જ્યાં કોઈ પ્રકારનો ડર અથવા લલચાવનાર આકર્ષણ ન હોય તે સ્થળ ઉત્તમ છે. તદ્દન એકાંત સ્થળ મળે તો તો તે શ્રેષ્ઠ જ છે, પણ બધે એવું સ્થળ મળવું શક્ય નથી. જેથી શક્ય એટલું નિર્જન, શાંત સ્થળ શોધવું જોઈએ. આ કામ માટે રોજ નવું સ્થળ બદલવાને બદલે એક જગ્યા નક્કી કરવી ઉત્તમ ગણાય. વન, પર્વત, નદીનો કિનારો વગેરેની સગવડ ન હોય તો સ્વચ્છ, નાનો ઓરડો આ કામ માટે પસંદ કરો જ્યાં તમારું મન સાધનામાં લાગી જાય. આરામથી બેસો. નાડીઓ પર દબાણ આવે તે રીતે ન બેસો. બિન જરૂરી છાતી કાઢી, ગળું કુલાવી, હાથો મરડી કે પગને કસીને એકબીજા પર ચડાવી બેસવાનું નથી. કાશ્ણ કે આવી અવસ્થાને લીધે તમારા શરીરને દુખ થશે, પીડા થશે અને શરીર વારંવાર આ પીડાની કૃત્રિયાદ મનને જાણાવી તેને વિચલિત કરી નાખશે. શરીરને બિલકુલ ઢીલું કરી નાખવું જોઈએ, જેથી માંસપેશીઓ શાંત રહે અને શરીરનો પ્રત્યેક ભાગ શિથિલતા, શાંતિ અને આરામનો અનુભવ કરે. આ રીતે બેસવા માટે આરામ ખુરશી સારી છે. ખાટલા પર આડા પડવાથી પણ કામ

ચાલશે. માથું ઊંચું ટેકવું જરૂરી છે. ઓશીકા અથવા અન્ય કોઈક આધારે દીવાલને સહારે પાડુ બેસી શકાય. તમને જે રીતે માફક આવે તે રીતે બેસો, પાડુ એ સતત ખ્યાલ રાખો કે શરીર રૂના ઢગલાની જેમ ઢીલું રહે અને કોઈ પાડુ અવયવની સારસંભાળ માટે સહેજેય પ્રયત્ન ન કરવો પડે. આ અવસ્થામાં જો સમાધિ ચેતના આવવા લાગે તો શરીર ગમે તે બાજુ ઢળી પડે તેવી બીક ન રહે. આ પ્રકારે બેસી શરીરને આરામ અને મનને શાંતિ અનુભવવા છે. શરૂઆતમાં આ અભ્યાસ ખાસ પ્રયત્નોથી કરવો પડે છે. પછી ટેવ પડી જતાં સાધક જ્યારે ઈચ્છે, ત્યારે શાંતિનો અનુભવ કરી શકે છે. પછી ભલે તે ગમે તે સ્થળે ગમે તેવી અવસ્થામાં કેમ ન હોય. સાવધાન રહો !આ દશા તમને સ્વપ્ન જોવા માટે કે ક્લપના જગતમાં ઈચ્છે ત્યાં ઊડવા માટે બતાવી નથી કે કોઈ ઈન્દ્રિય વિકાસને આ એકાંત જંગલમાં કબ્કી રમવા દેવા પાડુ નથી બતાવી. ધ્યાન રાખો ! તમારી આ ધ્યાનાવસ્થાને પાડુ નિયંત્રણમાં રાખવાની ટેવ પાડવાથી છે જેથી તમે જ્યારે ઈચ્છે ત્યારે આ અવસ્થામાં આવી શકો. આગળ જતાં આ ધ્યાનાવસ્થા ચેતનાનું જ એક અંગ બની જશે, પછી હંમેશાં તેની જાતે જ આવી જશે. તે વખતે તેને ધ્યાન દ્વારા લાવવી નહીં પડે. આના લીધે ભય, દુઃખ, ક્લેશ, આશંકા, ચિંતા વગેરેમાં પાડુ સાધક અનાયાસે આવી ધ્યાન મુદ્રામાં આવી જતાં દુઃખ, ક્લેશથી બચી જશે.

હાં, તો ઉપરોક્ત ધ્યાનાવસ્થામાં આવી તમારા બધા વિચારોને ‘હું’ પર એકઠા કરો. કોઈ બહારની વસ્તુ કે કોઈ વ્યક્તિ સંબંધે બિલકુલ વિચાર ન કરશો. ભાવના એવી કરો કે મારો આત્મા હકીકતે એક સ્વતંત્ર પદાર્થ છે, તે અનંત બળવાન, અવિનાશ, અખંડ છે, તે એક સૂર્ય છે જેની આજુબાજુ મારો પોતાનો સંસાર ફરી રહ્યો છે. જેવી રીતે આ સૃષ્ટિમાં સૂર્યની ચારે બાજુએ નિસ્તર બધા ગ્રહો ફર્યા કરે છે તે રીતે મારો સંસાર મારા આત્માની ચોક્કસ ફરી રહ્યો છે. પોતાને સૂર્ય જેવું પ્રકાશવાન કેન્દ્ર માનો. પોતાના માનસલોકના આકાશમાં પોતાના આત્માને સૂર્યરૂપ માની કેન્દ્રની જેમ સ્થિર થાવ અને આત્મા સિવાય અન્ય બધી વસ્તુઓનો ગ્રહોની જેમ તમારા આત્માની આજુબાજુ ફસ્ટી નિહાળો તે બધી મારાથી બંધાયેલી છે, હું તેમનાથી બંધાયેલો નથી. મારી શક્તિથી હું

આ બધાનું માર્ગદર્શન કરી રહ્યો છું, સંચાલન કરી રહ્યો છું, છતાં તે વસ્તુઓ મારી નથી કે હું પોતે તે વસ્તુઓ નથી. સતત પરિશ્રમથી, અનુભવથી થોડા દિવસો બાદ આ ચેતના દેઢ બનશે.

આ ભાવના પણ જુદી કે કાલ્પનિક નથી. વિશ્વનું દરેક જડ—ચેતન પરમાણુ બરાબર કર્યા કરે છે. સૂર્યની આસપાસ પૃથ્વી વગેરે ગ્રહો કરે છે અને સમગ્ર મંડળ એક અદૃશ્ય ચેતનાની પરિક્રમા કરે છે. હૃદયની ચેતનાને લીધે લોહી આપણા શરીરની પરિક્રમા કરે છે. શબ્દ, શક્તિ, વિચાર કે અન્ય પ્રકારનાં ભૌતિક પરમાણુઓનો ગુણ પરિક્રમા કરતાં કરતાં આગળ ધપવાનો છે. આપણી આજુબાજુ પ્રકૃતિનો આ સ્વાભાવિક ગુણ પોતાનું કામ કરે છે. જે પરમાણુને આપણી જરૂર હશે તે સ્વાભાવિક રીતે આપણી આજુબાજુ ફરશે, કારણ કે ચેતનાનું કેન્દ્ર આપણે છીએ. આ બિલકુલ સ્વાભાવિક ચેતનાને હૃદયમાં કંડારી લેવાથી તમને તમારામાં કોઈ વિચિત્ર પરિવર્તન જણાશે. તમને એવું લાગશે કે ચેતનાનું કેન્દ્ર હું છું અને મારો સંસાર, મને સંબંધિત ભૌતિક પદાર્થો બધું મારી આજુબાજુ ફરી રહ્યું છે. મકાન, કપડાં, ઘરેણાં, ધન દોલત બધાં મને સંબંધિત તો છે, મને લાગે વળગે છે પણ તે મારામાં ઘૂસી શક્યાં નથી. મારાથી બિલકુલ અલગ છે. પોતાને ચેતનાનું કેન્દ્ર માનનારા પોતાને માયાથી સંબંધિત તો માને છે, પણ પાણીમાં પડેલા કમળના પાનની જેમ સહેજ ઊંચે ઊઠેલા રહે છે, તેમાં ડૂબતા નથી. પોતે તુચ્છ, અશક્ત અને બંધનવાળો જીવ નથી, પણ ચેતન કેન્દ્ર, પ્રકાશપુંજ એવું લાગતાં જ તેને અનુરૂપ વસ્તુ, અલંકારો મળી જાય છે. બાળક મોટું થાય છે ત્યારે તેના નાનાં કપડાં ઉતારી લેવામાં આવે છે. પોતાને હીન, નીચ અને શરીર અભિમાની તુચ્છ જીવ માનશો, ત્યાં સુધી એને લાયક જ કપડાં તમને મળશે. લાલચ, ભોગેચ્છા, કામેચ્છા, સ્વાર્થ વગેરે ગુણો તમારે પહેરવા જ પડશે, પણ જ્યારે પોતાના સ્વરૂપને મહાન માનશો તો આ કપડાં નિરર્થક બની જશે. નાનું બાળક પહેરેલાં કપડાંમાં ઝાડો—પેશાબ કરવામાં કંઈ લાજ શરમ અનુભવતું નથી, પણ એ જ બાળક મોટું થતાં જો ભૂલેયકેય પહેરેલાં કપડાંમાં ઝાડો પેશાબ કરી નાખે તો શરમાઈ જાય છે. તેને ધૂણા ઉત્પન્ન થાય છે. કોઈ બીમારીને લીધે આવું કરે તે બનવા જોગ છે. આમ છતાં ય તેને

જાત પર ધિક્કાર થશે. નીચ વિચાર, હીન ભાવનાઓ, પાશ્વિક ઇચ્છાઓ અને સ્વાર્થ એ એવા ગુણ છે જેને જોઈ આત્મ-ચેતનામાં વિકસિત થયેલો માનવી ધૂણા અનુભવે છે. તેને તેના શરીરને અનુરૂપ ગુણો મળી જ જાય છે. ઉદાસ્તા, વિશાળતા, દયા, સહાનુભૂતિ વગેરે જ એને લાયક વસ્ત્રો બની રહે છે. દેહકો મોટો થતાં જ તેની લાંબી પૂંદડી આપોઆપ ખરી જાય છે તેવી રીતે દુર્ગુણો વિદાય લે છે અને વયોવૃદ્ધ હાથીના દાંતની જેમ સદ્ગુણો ધીમે ધીમે વધ્યા કરે છે.

પોતાને પ્રકાશપુંજ અનુભવવા માત્ર દલીલો કે તર્કથી કામ ન ચાલે કારણ કે આપણી દલીલો આંધળી અને લંગડી હોય છે. જેને આપણે “પિતાજી” કહીને બોલાવીએ છીએ. એ જ આપણા સાચા પિતા છે એવું દલીલોના આધારે સાબિત કરી શકાતું નથી. આ માટે યોગાભ્યાસના દૈવી અનુષ્ઠાનમાં આવી દલીલોનો ત્યાગ કરવો પડે છે અને ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ અપનાવવાં પડે છે. થોડા સમય માટે આ તર્ક દલીલોને વિદાય આપો. વિશ્વાસ રાખો. આ લીટીઓનો લેખક તમને ફસાવવા કે ક્રોઈ નુકસાન થાય એવો માર્ગ બતાવતો નથી. તેનો ચોક્કસ વિશ્વાસ છે અને તે સોગંદપૂર્વક તમને કહે છે કે, “મારા પર વિશ્વાસ રાખનાર સાધક ! આ સાચો રસ્તો છે, મારો જોયેલો રસ્તો છે. આવ, મારી પાછળ પાછળ ચાલ્યો આવ, તને ક્યાંય ધકેલી નહીં દઉં, પણ એક સાચા સ્થળે પહોંચાડી દઈશ.” ધ્યાનાવસ્થામાં સાધના વારંવાર કરી માનસલોકમાં પ્રવેશ કરો. પોતાને સૂર્ય સમાન પ્રકાશમાન સત્તાના રૂપમાં જુઓ અને તમારો સંસાર તમારી આજુબાજુ ફરતો નિહાળો. આ અભ્યાસ સતત કરતા રહો અને હૃદય પર પણ આંકી લો. ઉપરાંત એ શ્રેણીએ પહોંચ્યો જ્યાં તમે બોલશો : “હું” તો તસ્ત જ તેની સાથોસાથ મનમાં ચેતના, વિચાર, શક્તિ અને પ્રતિભા સાથેનું કેન્દ્ર સ્વરૂપ ચિત્ર પણ જાગે, સંસાર પર દૈષ્ટિ કરો તો તે આત્મસૂર્યની પરિક્રમા કરતો દેખાય.

ઉપરોક્ત આત્મદર્શનમાં સહેજ ઝડપ આવે એ માટે એક બીજી વિધિ બતાવું છું. ધ્યાનની અવસ્થામાં બેસી પોતાના જ નામનો વારંવાર, ધીમે ધીમે ગંભીરતાથી અને સ્વેચ્છાએ જપ કરો. આ અભ્યાસથી મન આત્મસ્વરૂપ પર

એકાગ્ર યશો. લોઈ ટેનિસલે પોતાની આત્મશક્તિ આ રીતે જાગૃત કરી હતી. તેઓ લખે છે : આ ઉપાયથી મેં કંઈક આત્મજ્ઞાન મેળવ્યું છે. પોતાની વાસ્તવિકતા અને અમસ્તાને જાણી અને પોતાની ચેતનાના મૂળ સ્ત્રોતનો અનુભવ કરી લીધો છે.

કેટલાક જિજ્ઞાસુઓ આત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન કરતાં કરતાં “હું” ને શરીર સાથે જોડી દઈ ખોટી ધારણા કરે છે જેને લીધે તેઓની સાધના નિષ્ફળ જાય છે. આ મુસીબત દૂર કરવી જરૂરી છે.

ધ્યાનાવસ્થામાં ભાવના કરો કે હું શરીરથી અલગ છું. શરીરનો ઉપયોગ માત્ર વસ્ત્ર અથવા તો હથિયાર તરીકે કરું છું. શરીરને પહેરવાનાં કપડાં તરીકે માનવા પ્રયત્ન કરો. અનુભવ કરો કે શરીરનો ત્યાગ કર્યા પછી પણ “હું” તો મોજૂદ જ છું. શરીરનો ત્યાગ કર્યા બાદ તેનાથી ઊંચા સ્થળેથી શરીરને જોવા પ્રયત્ન કરો. શરીરને એક ખાલી માળાના રૂપમાં જુઓ, જેમાંથી તમે સહેલાઈથી આવ જા કરી શકો છો. એવો અનુભવ કરો કે શરીરના પેલા ખાલી ખોખાને હું જ સ્વસ્થ, બળવાન, દૃઢ અને ગ્તિશીલ બનાવું છું. શરીર પર હું જ રાજ્ય કરું છું અને મારી પોતાની ઈચ્છા અનુસાર તેને ઉપયોગમાં લઉં છું. હું શરીર નથી, તે મારું વસ્ત્ર જ છે. જેમ ભાડાના કોઈ મકાનમાં આપણે વિશ્રામ કરતાં હોઈએ તેમ આપણે આપણા શરીરમાં વિશ્રામ કરીએ છીએ. એમ માનો, શરીર ભૌતિક પરમાણુઓનું બનેલું છે અને આણુઓને હું જ આકર્ષિત કરી શકો છું. ધ્યાનમાં શરીરને સંપૂર્ણ ભૂલી જાઓ અને “હું” પર સમગ્ર ભાવના કેન્દ્રિત કરો. ત્યારે તમને ખબર પડશે કે આત્મા શરીરથી અલગ છે. આ અનુભવ કરી લીધા બાદ જ્યારે તમે “મારું શરીર” શબ્દે વાપરશો ત્યારે તે અગાઉના કરતાં કોઈ જુદા જ અર્થમાં વાપરતાં હશે.

આ ભાવનાનો અર્થ એવો નથી કે તમે શરીરની ઉપેક્ષા કરવા માંડો. આ તો મહા અનર્થ યશો. શરીરને આત્માનું પવિત્ર મંદિર માનો. તેની હર પ્રકારે સ્તુતિ કરો, સ્વસ્થ અને સુદૃઢ બનાવો, એ તો તમારું પરમ કર્તવ્ય છે.

શરીરથી અલગ થવાની ભાવના જ્યાં સુધી સાધારણ રહે છે, ત્યાં સુધી સાધકને મનોરંજન મળે છે, પણ જેવી તે દૃઢ બને છે કે તસ્ત જ મૃત્યુ થયા

જેવો અનુભવ થાય છે. અને સાધના સ્થળે બેઠાં બેઠાં ખુલ્લી આંખોએ જે વસ્તુઓ જોઈ શકતાં નથી તે વસ્તુઓ દેખાશે. સૂક્ષ્મ જગતની કોઈ ઝલક દેખાય છે, કોઈ પરોક્ષ વાતો દૈવી દૈશ્ય દેખાવા માડે છે. આવી સ્થિતિમાં સાધક ગભરાઈ જાય છે. આમાં ડરવા જેવું સહેજેય નથી. સાધનામાં ઝડપી પ્રગતિ અને કોઈ પૂર્વ સંચિત સંસ્કારોને લીધે આ ચેતનાને સહેજ દંદોળતા તે એકદમ જાગૃત થઈ ગઈ છે. આ અવસ્થાએ ક્રમશઃ અભ્યાસથી પહોંચીએ ત્યારે કોઈ નવાઈ લાગતી નથી. સાધનાની ઉચ્ચ શ્રેણીએ પહોંચી કોઈ પણ અભ્યાસીને તે યોગ્યતા મળી જાય છે, જેના વડે તે શરીરથી ઊંચે ઊડી શકે છે અને શરીરમાં રહી જે દૈશ્યો જોવાં અશક્ય છે તે બધાં જોઈ શકે છે. આ અવસ્થામાં અભ્યાસી શરીરનો સંબંધ તોડી નાખતો નથી. જેવી રીતે કોઈ ઓરડામાં બેઠેલી વ્યક્તિ બહાર શું ચાલી રહ્યું છે તે જોવા ઓરડાની બારીમાંથી ડોકિયું કરવા પોતાની ડોક લંબાવે છે અને જોઈ લીધા બાદ પોતાની ઈચ્છા મુજબ ડોક અંદર ખેંચી લે છે. તે રીતે આ સાધનાનો અભ્યાસી કરી શકે છે. નવા સાધકને આવી અનુભવ જગાડવા પરવાનગી આપતો નથી, કારણ કે આ તો ઘણા આગળ વધ્યસ બાદનો અનુભવ છે. ઊચિત સમય આવશે ત્યારે હું પરોક્ષ દર્શનનું શિક્ષણ પણ આપીશ. અહીં તો માત્ર એટલા માટે આનો ઉલ્લેખ કર્યો છે, જેથી કોઈ સ્વંયભૂ આવી ચેતના જાગે તો તેવા વખતે તે ગભરાઈ ન જાય.

જીવ અમર છે એવું મોટા ભાગના લોકો માને છે. એ લોકોએ એ જાણવું જોઈએ કે આ વાત કોઈ આધાર વિનાની નથી પણ સાબિત કરી શકાય તેવી છે. તમે ધ્યાનમુદ્રામાં એવી કલ્પના કરો કે “હું” મરી ગયો. કહેવા સાંભળવામાં તો આ વાત સાધારણ જણાય છે. જે સાધકોએ પાછલાં પાનાંની વિગતો પ્રમાણે ભાવનાઓનો અભ્યાસ કર્યો છે તેમના માટે આ મરી જવાની કલ્પના મુશ્કેલ નથી, પણ જ્યારે તમે આવું કરવા બેસશો ત્યારે કહેશો કે તે અવસ્થામાં જવાતું નથી. આવી કલ્પના કરવી અસંભવ છે. તમે શરીરના મરી જવાની કલ્પના કરી શકો છો, પણ સાથે જ બહાર પડશો કે તમારો “હું” મર્યો નથી, પણ દૂર ઊભો ઊભો મૃત શરીરને જોઈ રહ્યો છે. આ પ્રકારે ખ્યાલ આવશે કે કોઈપણ રીતે “હું” મરી જવાની કલ્પના કરી શકતાં નથી. વિચારબુદ્ધિ જીવ

પકડે છે કે આત્મા મરી શકતો નથી. તેને જીવના અમરત્વ પર પૂરો વિશ્વાસ છે અને ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરે પણ તે પોતાના અનુભવનો ત્યાગ કરવા તૈયાર નહીં થાય. કોઈ આઘાત લાગીને કે ક્લોરોફોર્મ સૂંઘીને બેભાન થઈ જઈએ તો પણ “હું” તો જાગૃત જ રહે છે. જો આમ ન થતું હોત તો જાગૃતાવસ્થામાં આવતાં જ તેને કેમ ખબર પડી જાય છે કે પોતે કેટલો સમય બેહોશ રહ્યો ? બેભાનવસ્થા કે નિદ્રાની કલ્પના થઈ શકે છે, પણ જ્યારે “હું”ના મોતની વાત આવે છે ત્યારે ચારે બાજુએથી તેના અસ્વીકારનો પડઘો જ પડ્યા કરે છે. આ કેટલા આનંદની વાત છે કે જીવ પોતાના અખંડ અને અમરત્વની સાબિતી આપણી અંદર જ સુદૃઢ રીતે ધારણ કરી બેઠો છે.

પોતાને અમર, અખંડ, અવિનાશી અને ભૌતિક લાગણીઓથી અવિચલિત સમજવું—એ આત્મદર્શનનું જરૂરી પાસું છે. આની અનુભૂતિ કર્યા વિના સાચો આત્મવિશ્વાસ થતો નથી અને જીવ પોતાની લાંબા કાળથી ઈચ્છિત તુચ્છનાથી ભોંય પર પટકાઈ પડે છે, અભ્યાસનો બધો પ્રયત્ન ધૂળમાં મળી જાય છે. એટલા માટે એકાગ્રતાપૂર્વક સાચી રીતે અનુભવ કરો કે હું અવિનાશી છું. આ અનુભવ બરાબર ન કરી શકો ત્યાં સુધી આગળ ના વધો, થોડા આગળ વધો કે તસ્ત જ તમારા સ્વરૂપની ફરીથી પરીક્ષા લો. આ ભાવના આત્મસ્વરૂપના સાક્ષાત્કારમાં ઘણી મદદરૂપ છે.

ધ્યાનાવસ્થામાં આત્મસ્વરૂપને શરીરથી અલગ કરો અને ક્રમશઃ તેને આકાશ, હવા, અગ્નિ, પાણી અને પૃથ્વીની પરીક્ષામાંથી સફળતાપૂર્વક બહાર નીકળતો જુઓ. કલ્પના કરો કે મારા શરીરની ઝંઝટ ઘૂટી ગઈ છે અને હું સ્વતંત્ર થઈ ગયો છું. હવે તમે આકાશમાં ઈચ્છાપૂર્વક પક્ષીની જેમ ઊંચે નીચે જ્યાં ઈચ્છો ત્યાં ઊડી શકો છો. હવાના વેગથી તમારી ગતિમાં કોઈ અવરોધ આવતો નથી અને હવાના અભાવે જીવ જોખમમાં પણ મૂકાતો નથી. કલ્પના કરો કે ઘણી ઢીલ અગ્રનજવાળા સળગી રહી છે અને તમે તેમાંથી હસતા મોએ પસાર થઈ જાઓ છો, જીવને આગ કઈ રીતે સળગાવી શકે? આગની ગરમી તો માત્ર શરીરને ઈજા પહોંચાડી શકે છે. આ રીતે પાણી અને પૃથ્વીની અંદર પણ જીવ પહોંચી શકે છે. કોઈ સત્ત્વ તમને સ્પર્શી શકતું નથી અને તમારી સ્વતંત્રતામાં સહેજ

પાણ અડચણ પેદા કરતું નથી.

આ ભાવનાથી આત્માનું સ્થાન શરીરથી માત્ર ઊંચે જ ઊઠતું નથી, પાણ શરીરને પ્રભાવિત કરતાં પંચ મહાભૂત-પંચ તત્ત્વથી ઊંચે ઊઠે છે. જીવ જૂએ કે હું દેહ નથી, પાણ દેહના નિર્માતા પંચતત્ત્વથી પાણ પર હું. અનુભવની આ ચેતનામાં પ્રવેશ કરતાં તમને ખાતરી થશે કે તમારો નવો જન્મ થયો છે. નવીન શક્તિનો સંચાર તમારી અંદર થતો ખ્યાલ આવશે. હવે એવો વિશ્વાસ થશે કે જે વસ્તુઓથી અત્યાર સુધી હું ડર્યા કરતો હતો, તે વસ્તુઓ મને ડરાવી શકતી નથી. તે બધાંનો પ્રભાવ માત્ર શરીર સુધી છે. જ્ઞાન અને ઈચ્છાશક્તિ દ્વારા શરીર માટેનો આ ભય પાણ દૂર કરી શકાય છે.

વારંવાર સમજી લો. પ્રાથમિક શિક્ષણનો બીજમંત્ર ‘હું’ છે. આનો પૂરો અનુભવ કરી લીધા પછી જ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના માર્ગે આગળ ઘપી શકશો. તમારે અનુભવ કરવો પડશે કે તમારી સત્તા શરીરથી અલગ છે. પોતાને સૂર્ય સમાન શક્તિનું એક વિરાટ કેન્દ્ર જેની આજુબાજુ તમારો સંસાર ધૂમી રહ્યો છે તે જીવો. આનાથી નવીન શક્તિ આવશે, જેનો અનુભવ તમારી નજીકનાં બધાં જ કરી શકશે. તમે જાને સ્વીકાર કરશો કે હવે હું સુદૃઢ થઈ ગયો છું અને જીવનની આંધીઓ મને વિચલિત કરી શકતી નથી, ફક્ત એટલું જ નહીં, આનાથી પાણ આગળ વધી શકશે. પોતાની આત્મિક ઉન્નતિ દ્વારા તમે જીવનની એ આંધીઓને શાંત કરી શકશો અને તેના પર તમારી હકુમત, તમારું રાજ્ય પાણ સ્થાપી શકશો.

આત્મજ્ઞાની દુનિયાનાં ભયાનક દુઃખો વચ્ચે પાણ હસતો રહે છે અને એ દુઃખોનો આનંદ માણતો દુઃખોને કહેશે : “જાઓ, ચાલ્યાં જાવ, જે અંધકારમાંથી તમે ઉત્પન્ન થયાં છે તેમાં વિલીન થઈ જાવ.” ધન્ય છે તે સાધક જેણે ‘હું’ ના બીજમંત્રની સિદ્ધિ મેળવી લીધેલી છે.

જિજ્ઞાસુઓ ! શરૂઆતના આ શિક્ષણનો અભ્યાસ કરવા હવે મારાથી વિખૂટા પડી જાવ. પ્રગતિ ધીમી લાગે તો ઉતાવળ ન કરશો આગળ ઘપવામાં ડા પાછાં પડે તો નિરાશ ન થશો. આગળ જતાં તમને બમાણો લાભ મળશે. સિદ્ધિ અને સફળતા તમારા માટે છે, તે તમને મળવાની જ છે. વધો,

શાંતિ સાથે થોડો પ્રયત્ન કરો.

: યાદ રાખો :

- હું શક્તિ અને પ્રતિભાનું કેન્દ્ર છું.
- હું વિચાર અને શબ્દશક્તિનું કેન્દ્ર છું.
- મારો સંસાર મારી ચારે બાજુ ફરી રહ્યો છે.
- હું શરીરથી અલગ છું.
- હું અવિનાશી છું. મારો નાશ થઈ શકે નહીં.
- હું અખંડ છું. મારું કમું જ બગડી શકે નહીં.

ત્રીજો અધ્યાય

શરીરથી ઈન્દ્રિયો સૂક્ષ્મ છે, ઈન્દ્રિયોથી મન સૂક્ષ્મ છે અને મનથી સૂક્ષ્મ આત્મા છે. આત્મા સુધી પહોંચવા ધીમે ધીમે ડા માંડવા પડશે. પાછલા અધ્યાયમાં આત્માને શરીર અને ઈન્દ્રિયોથી પર અનુભવવાનું સાધન બતાવ્યું હતું. આ અધ્યાયમાં મનનું સ્વરૂપ સમજવા અને આત્માને તેનાથી અલગ સાબિત કરવાનો મારો પ્રયત્ન રહેશે. પ્રાચીન દર્શનશાસ્ત્ર મન અને બુદ્ધિને અલગ અલગ માને છે. આધુનિક દર્શનશાસ્ત્રો મનને જ સર્વોચ્ચ ક્ષાની બુદ્ધિ માને છે. આ વિવાદમાં તમારે ખાસ પડવા જેવું નથી. બંનેનો મતભેદ એટલો નજીવો છે કે ઉપરસ્તહલી નજરે બધું એકનું એક જ લાગે છે. બંને પ્રકારનાં શાસ્ત્રો મનને સ્થૂળ અને બુદ્ધિને સૂક્ષ્મ માને છે. સાધકોની સમવડ માટે બુદ્ધિને મનની ઉચ્ચ કોટિમાં ગણાવું છું અને આજળ તેનો અભ્યાસ કરાવું છું.

અત્યાર સુધી તમે જાણી લીધું છે કે આપણાં ભૌતિક આવરણો, વસ્તો ક્યાં ક્યાં છે ? હવે આ પાઠમાં એ બતાવવાનો પ્રયત્ન કરું છું કે અસલી અહમ્ 'હું' થી કેટલો જુદો છે. આ સૂક્ષ્મ પરીક્ષા છે. ભૌતિક આવરણોનો અનુભવ જેટલી સહેલાઈથી કરી શકાય છે એટલી સહેલાઈથી સૂક્ષ્મ શરીરમાંથી આપણા વાસ્તવિક અહમ્ને ધૂરે પાડવો મુશ્કેલ છે. આના માટે કંઈક વધુ યોગ્યતા અને ઉચ્ચ ક્ષાની ચેતના જોઈએ. ભૌતિક પદાર્થોથી જુદા થવાનો અનુભવ થયા બાદ પણ 'અહમ્' સાથે ભેળસેળ થઈ ગયેલું સૂક્ષ્મ શરીર ગૂંચવાડા ઊભા

કરે છે કેટલાય લોકો મનને આત્મા સમજે છે. આગળ ઉપર હું મનની વ્યાખ્યા તો નહીં કરું પણ એવો ઉપાય બતાવીશ જેનાથી સ્થૂળ શરીર અને 'હું' ના ટુકડે ટુકડા કરી શકે અને તેમાંથી 'અહમ' કોને કહેવાય તે શોધી શકે. તેમાં અલગ અલગ વસ્તુઓ કઈ કઈ છે એ તમે મન દ્વારા સમજી શકશો. તમે આના માટે મનને મજબૂર કરી શકો છો કે તે તમારા આ પ્રશ્નોના સાચા જવાબ આપે.

શરીર અને આત્મા વચ્ચેની ચેતના મન છે. સાધકોની સગવડ માટે હું મનને ત્રણ વિભાગમાં વહેચું છું : પ્રવૃત્ત મન, પ્રબુદ્ધ મન અને સર્વોચ્ચ મન.

પ્રવૃત્ત મન-પશુ પક્ષી વગેરે અવિકસીત જીવો અને માનવીમાં સમાનરૂપે કામ કસ્તું જોવા મળે છે. આને મૃત્ત અથવા સુષુપ્ત મન પણ કહે છે. શરીરને સ્વાભાવિક જીવન ચલાવ્યે રાખવું એ એનું કામ છે. આપણી જાત વિના પણ શરીરનો ધંધો આપોઆપ ચાલ્યા કરે છે. ભોજનની પાચનક્રિયા ચાલ્યા કરે છે, લોહીનું પરિભ્રમણ થયા કરે છે; લોહી, માંસ, ચરબી, હાડકાં, વીર્ય વગેરે બન્યા કરે છે; મળત્યાગ, સ્વાસ, ઉચ્છ્વાસ, પાંપણો ખૂલવી-બંધ થવી વગેરે કાર્યો આપોઆપ થયા કરે છે. તેવો પડી જવાનું કામ પણ આ મન દ્વારા જ થાય છે. આ મન મોડેથી કોઈ વાતને પકડી લે છે, પણ જેને તે પકડે છે તેને સહેલાઈથી છોડતું નથી. આપણા પૂર્વજોના અનુભવ અને આપણો પશુ જીવનમાંથી ઉચ્ચ કક્ષાએ પહોંચતાં સુધીનો અનુભવ આ મનમાં જ જમા થાય છે. મનુષ્ય એક અલ્પબુદ્ધિ સામાન્ય પ્રાણી હતું. તે વખતે તેનામાં ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, ઝઘડાની વૃત્તિ, સ્વાર્થ, ચિંતા વગેરે સામાન્ય વૃત્તિઓ આ મનના ખૂણામાં પડી રહી હતી. પાછલા અનેક જન્મોનો નીચ સ્વભાવ જે ખાસ પ્રયત્નોથી દૂર કરાયો નથી તે બધું આ મનમાં જમા છે. આ એક અદ્ભુત અજાયબ ઘર છે. જેમાં બધી જ જાતની વસ્તુઓ જમા છે. કેટલીક સારી અને અમૂલ્ય વાતો છે તો કેટલીક સડેલી, ગંદી બાબતો પણ છે. જંગલી માનવી, પશુ અને દુષ્ટોમાં જે લોભ, હિંસા, કૂસા, આવેશ, અધીરાઈ હોય છે તે પણ સૂક્ષ્મ રીતે આ મનમાં જમા છે. એ વાત અલગ છે કે કેટલાક માનવી ઉચ્ચ મન દ્વારા આ વૃત્તિઓને અંકુશમાં રાખે છે. સ્વસ્ અને તમસ્ વૃત્તિઓ આ મન સાથે જ સંબંધ ધરાવે છે. ઈન્દ્રિયોનો ભોગ અભિમાન, ક્રોધ, ભૂખ, તસ્સ, કામેચ્છ, નિદ્રા વગેરે આ "પ્રવૃત્ત મન"

નાં જ રૂપ છે.

“પ્રવૃત્ત મન” થી ઊંચો મનનો બીજો વિભાગ છે. જેને પ્રબુદ્ધ મન કહેવાય છે. આ પુસ્તક વાંચતા તમે આ પ્રબુદ્ધ મનનો જ ઉપયોગ કરી શકા છો. મનના આ ભાગનું કામ વિચારવું, વિવેચન, તુલના, કલ્પના, દલીલબાજી, નિર્ણય, હાજરજવાબીપણું, બુદ્ધિમત્તા, ચતુરતા, અનુભવ, પરીક્ષણ વગેરે છે એ યાદ રાખો. જેવી રીતે “પ્રવૃત્ત મન” એ અહમ નથી, તેવી જ રીતે “પ્રબુદ્ધ મન” પણ અહમ નથી. થોડી વાર વિચાર કરી તમે સહેલાઈથી “પ્રબુદ્ધ મન” ને અહમથી અલગ પાડી શકો. આ નાના પુસ્તકમાં બુદ્ધિના ગુણધર્મોનું વિવેચન ન થઈ શકે. આ વિષયમાં વિશેષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની ઈચ્છાવાળા મનોવિજ્ઞાનના શ્રેષ્ઠ ગ્રંથોનું અધ્યયન કરી શકે છે.

મનનો ત્રીજો અને અતિ મહત્વનો વિભાગ સર્વોચ્ચ મન છે જેને “અધ્યાત્મ મન” કહે છે. આનો વિકાસ મોટા ભાગના લોકોમાં થયો હોતો નથી. મને લાગે છે કે તમારામાં આ “અધ્યાત્મ મન” થોડું થોડું વિકસી શકું છે અને એટલા માટે આ પુસ્તક ઘણા રસથી વાંચી શકા છો, તેમ જ તેમાં આપેલી વિગતો, માહિતી અંગે રસ દાખવો છો. મનના આ ભાગને આપણે ઉચ્ચતમ, શ્રેષ્ઠ ભાગ ગણીએ અને આધ્યાત્મિકતા, આત્મપ્રેરણા, ઈશ્વરીય સંદેશ, પ્રતિભા વગેરે ગણી શકીએ. ઉચ્ચ ભાવનાઓ મનના આ ભાગમાં ઉત્પન્ન થઈ ચેતનામાં પહોંચે છે. પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, દયા, કરુણા, ન્યાય, નિષ્ઠા, ઉદારતા, ધર્મપ્રવૃત્તિ, સત્ય, પવિત્રતા, આત્મીયતા વગેરે ભાવનાઓ આ મનમાંથી આવે છે. ઈશ્વરની ભક્તિ પણ અહીંથી જ ઉદ્ભવે છે. ગૂઢ તત્ત્વોનું સહસ્ય આ મન દ્વારા જ ખૂલે છે. આ પાઠમાં જે સ્પષ્ટ “અહમ”ની અનુભૂતિના શિક્ષણનો પ્રયત્ન હું કરી શકો છું તે આ “અધ્યાત્મ મન”ના ચેતના ક્ષેત્રથી પ્રાપ્ત થાય છે, પણ એ ભૂલો નહીં, મનનો આ સર્વોચ્ચ ભાગ પણ એક વસ્ત્ર સમાન જ છે, “અધ્યાત્મ મન” પણ અહમ નથી.

તમારે એ શંકા ન લાવવી જોઈએ કે હું કોઈ મનની નિદા અને કોઈની સ્તુતિ કરી શકો છું અને ચિંતા ઊભી કરાવું છું. વાત આવી નથી. બધાં આવું જ વિચારે છે કે મનની મદદથી જ તમે તમારી વાસ્તવિક સત્તા અને આત્મજ્ઞાન

સુધી પહોંચ્યા છે અને આગળ પણ તેની સહાયતાથી જ તમારે માનસિક વિકાસ કરી શકશો. જો તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે તો મનનો દરેક ભાગ તેની રીતે ખૂબ જ સારો છે.

સાધારણ લોકો હજુ સુધી મનના નીચલા ભાગોનો જ ઉપયોગ કરે છે. તેઓના માનસલોકમાં હજુ એવાં અસંખ્ય ગુપ્ત સ્થળ છે, જેની સ્વપ્નમાં પણ ક્રમના થઈ શક્તી નથી તેથી ક્ષોસ્તાથી વર્તવાને બદલે કેટલાક તત્વજ્ઞાનીઓ સાધકને આ ગુપ્ત શક્તિને ક્રિયાશીલ બનાવવા માટેનો ઉપદેશ આપે છે.

શિક્ષણ જે તમને આપવામાં આવી રહ્યું છે તે મન દ્વારા જ સમજી શકાય, ધારણા કરી શકાય અને મન દ્વારા જ સફળતા મેળવી શકાય એવું છે. એટલા માટે જ હું સીધેસીધો તમારા મન સાથે વાતો કરી રહ્યો છું કે “હે મહોદય ! તમારી ઉચ્ચ ક્ષાએથી આવતા જ્ઞાનને ગ્રહણ કરો અને તેના પ્રવેશ માટે તમારા દરવાજા ખોલી દો.” હું મારી બુદ્ધિથી પ્રાર્થના કરું છું કે, ભગવતી તમારું ધ્યાન એ મહાતત્વ પર લગાવો અને સત્યનાં અનુભવી મા તમારા આધ્યાત્મિક મન દ્વારા મળનારી દૈવી ચેતના સરળ બનાવે.

અભ્યાસ

સુખ અને શાંતિપૂર્વક ઉચ્ચ મનની ઉચ્ચતમ ક્ષા દ્વારા આપને મળનારા દિવ્યજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પ્રત્યેના આદર સાથે બેસો.

પાછલા પાઠમાં તમને મેં સમજાવ્યું હતું ‘હું’ શરીરથી અલગ કોઈક માનસિક વસ્તુ છે જેમાં વિચાર, ભાવના અને વૃત્તિઓ ભરેલી છે. હવે તેનાથી આગળ વધવાનું છે અને અનુભવ કરવાનો છે કે આ વિચારવા યોગ્ય વસ્તુઓ આત્માથી અલગ છે.

વિચાર કરો કે ક્રોધ, દ્વેષ, મમતા, ઈર્ષ્યા, ધૃષ્ટા, ઉન્નતિ વગેરે અસંખ્ય ભાવનાઓ મગજમાં આવ્યા કરે છે તેમાંથી તમે જુદી પાડી શકો છો, તપાસી શકો છો, વિચારી શકો છો, તોડી શકો છો. આ ભાવનાઓનો ઉદય, વેગ અને અંત પણ સમજી શકો છો. થોડા દિવસના અભ્યાસથી પોતાના વિચારોની પરીક્ષા કરવાનો એવો અભ્યાસ મેળવી લેશો કે જાણે તમે તમારા કોઈ મિત્રની

ભાવનાઓના ઉદય, વેગ અને અંતનું પરીક્ષણ કરી રહ્યા છે. આ બધી ભાવનાઓ તમારા ચિંતન કેન્દ્રમાં મળશે. તેના સ્વરૂપનો અનુભવ કરી શકો છો, તેને ઝકમરી શકો છો, હચમચાવીને જોઈ શકો છો. અનુભવ કરો કે આ ભાવનાઓ તમે નથી. આ ફક્ત એવી વસ્તુઓ છે જે તમે મનના થેલામાં ભરી ર્થ્યાં કરો છો. હવે તેનો ત્યાગ કરી આત્મસ્વરૂપની કલ્પના કરો. આવી ભાવના સરળતાથી કરી શકશો.

આ માનસિક વસ્તુઓને અલગ કરી તમે તેના પર વિચાર કરી શકા છો. એનાથી એ સાબિત થાય છે કે તે વસ્તુઓ તમારાથી અલગ છે. અલગ કરવાની ભાવના ધીમે ધીમે અભ્યાસથી સતત વધતી જશે અને છેવટે એક મહાન આકારમાં પરિણમશે.

એવું ના વિચારશો કે હું શિક્ષણ દ્વારા એ બતાવી શકો છું કે ભાવનાઓનો કેવી રીતે ત્યાગ કરવો. જો તમે આ શિક્ષણની મદદથી દુષ્ટિઓને ત્યાગવાની ક્ષમતા મેળવી શકો તો ઘણા આનંદની વાત છે, પણ એ હું માનતો નથી, હું તો અત્યારે એ સલાહ આપવા માગું છું કે તમારી સારી-નરસી વૃત્તિઓ ત્યાં ને ત્યાં રહેવા દો અને એવો અનુભવ કરો કે ‘અહમ્’ આ બધાંથી અલગ છે. સ્વતંત્ર છે. જ્યારે તમે ‘અહમ્’ ના મહાન સ્વરૂપનો અનુભવ કરી લો ત્યારે પાછા વળો અને જે વૃત્તિઓ અત્યાર સુધી તમને ગુલામીમાં જકડી રાખતી હતી તે હવે જાતે તમારી ગુલામ બની રહી છે. તમે તેના માલિક બની યોગ્ય ઉપયોગ કરો. પોતાની વૃત્તિઓને ‘અહમ્’થી અલગ પાડવાના અનુભવમાં તમે ગબડી પડો તો પણ ગભરાશો નહીં અભ્યાસ પૂરે કાર્યા બાદ ફરી પાછા આવશો, ત્યારે તેમાંથી સારી વૃત્તિઓને ઈચ્છાનુસાર ઉપયોગમાં લઈ શકશો. અમુક વૃત્તિએ મને ખાસ બાંધી રાખ્યો છે, હું તેનાથી કઈ રીતે છૂટી શકું? આવી ચિંતા ન કરશો. આ વસ્તુઓ બહારની છે. તેના બંધનમાં બંધાતા પહેલાં ‘અહમ્’ હતો અને પછી પણ ‘અહમ્’ છે. જો પોતાને અલગ પાડી તમે તેનું પરીક્ષણ કરી શકતા હો તો તેને એક જ ઝટકે અલગ પાડી ફેંકી ન શકો? ધ્યાનમાં લેવા જેવી એ વાત છે કે તમે એ વાતોનો અનુભવ કરી શકા છો કે ‘હું’ બુદ્ધિ અને આ શક્તિઓનો ઉપયોગ કરી શકો છું. આ શક્તિઓને

વસ્તુ કે ઓજાર માનું છે. મનનો સ્વામી 'અહમ્' છે. ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક મનમાંથી આવેલી પ્રેરણા પણ આ પ્રકારે શીખી શકાય છે. તે માટે તેને પણ અહમ્થી અલગ માનવી પડશે. તમે શંકા કરશો કે ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક પ્રેરણા આ રીતે ન વાપરી શકાય, તેથી સંભવ છે કે તે પ્રેરણા 'અહમ્' કઈ રીતે હોઈ શકે? હાલ હું આ વાતે કોઈ ચર્ચા કરવા માગતો નથી, કારણ કે તમે આધ્યાત્મિક મનની થોડી જાણકારી બાદ કરતાં હજુ તે સંબંધે કંઈ જ જાણતા નથી. સાધારણ મનની સરખામણીએ આ મન ઈશ્વરીય ભૂમિકા સમાન છે. જે તત્વદર્શીઓએ અહમ્ જ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે અને જેઓ પ્રગતિની ઊંચામાં ઊંચી હદ સુધી પહોંચી ગયા છે તે યોગીઓ કહે છે : "અહમ્ આધ્યાત્મિક મનથી ઉપર રહે છે અને અહમ્ પોતાની જ્યોતિથી આધ્યાત્મિક મનને પ્રકાશિત કરે છે." જેવી રીતે પાણીમાં સૂર્યનું પ્રતિબિંબ સૂર્ય જેવું જ દેખાય છે, પણ સિદ્ધ સાધકોનો એવો અનુભવ છે કે તે માત્ર ઝાંખી છબી છે. ચમકતું આધ્યાત્મિક મન જો પ્રતિબિંબ હોય તો "અહમ્" અખંડ જ્યોતિ છે, જે આ ઊંચા મનમાં ઉત્પન્ન થતો આત્મિક પ્રકાશ મેળવે છે અને તેથી જ તે પ્રકાશમાન લાગે છે. આવી અવસ્થામાં તેને 'અહમ્' માની લેવાની ભૂલ થઈ જાય છે. હકીકતે તે 'અહમ્' શાશ્વત પ્રકાશમાન એક પ્રકાશમણિ છે, જે કપડાંના ટુકડાથી લપેટાયેલો હોઈ પોતાનો પ્રકાશ બહાર લાવી શકતો નથી. આ કપડાં જેમ જેમ હટે છે તેમ તેમ પ્રકાશ અધિક સ્પષ્ટ થતો દેખાય છે. છતાં પણ કપડાં હટે કે ઢંકાયેલો રહે તેનાથી મણિના સ્વરૂપમાં કોઈ ફેરફાર થતો નથી.

આ ચેતનામાં લઈ જવાનો એટલો જ હેતુ છે કે 'અહમ્' ની સર્વોચ્ચ ભાવનામાં જાગી તમે એક ઉન્નત આત્મા બની જાવ અને તમારાં આ વસ્ત્રોનો સાચો ઉપયોગ કરવા લાગો. જે જૂનાં, બિનજરૂરી, ફાટી ગયેલાં વસ્ત્રો છે તેને ઉતારી ફેંકી શકો અને નવીન તેમ જ અદ્ભુત ઓજારો ઉઠાવી તે વડે તમારી સામેનાં કાર્યોને સરળતાથી, ઉમંગથી પૂરાં કરી શકો, પોતાને સફળ અને વિજેતા બનાવી શકો.

આટલો અભ્યાસ અને અનુભવ કરી લીધા બાદ તમે પૂછશો કે હવે શું બાકી રહ્યું. જેને 'અહમ્' થી અલગ ન ગણો? આવા જવાબમાં

હું કોણ છું?

એટલું જ કહેવાનું છે : વિશુદ્ધ આત્મા. એની સાબિતી એ છે કે પોતાના "અહમ્" ને શરીર, મન વગેરે પોતાની વસ્તુઓથી અલગ કરવા પ્રયત્ન કરો. નાની ચીજોથી માંડી, તેનાથી સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મથીય સૂક્ષ્મ, તેનાથી અલગ વસ્તુઓ છોડતાં છોડતાં વિશુદ્ધ આત્મા સુધી પહોંચી શકશો. શું હજુય તેનાથી પણ અલગ કરી શકો છો ?... કશું જ નહીં. વિચાર કરનાર, પરીક્ષા લેનાર અને પરીક્ષાની વસ્તુઓ એક જ ન હોઈ શકે. સૂર્ય પોતાનાં કિરણો પોતાની ઉપર જ ચમકાવી શકે ખરો ? તમે વિચારવાની કે પરીક્ષાની વસ્તુ નથી, છતાં તમારી ચેતના કહે છે: 'હું છું' - આ જ આત્માના અસ્તિત્વનો પુરાવો છે. પોતાની કલ્પનાશક્તિ, સ્વતંત્રતા શક્તિનો ઉપયોગ કરી આ 'અહમ્'ને અલગ પાડવાનો પ્રયત્ન કરો, છતાંય હારી જશો અને તેનાથી આગળ નહીં જઈ શકો, પોતાને તમે મૃત્યુ પામેલો નહીં માની શકો. આ વિશુદ્ધ આત્મા અવિનાશી, અવિકારી, ઈશ્વરીય સમુદ્રનું બિંદુ પરમાત્માનું કિરણ છે.

હે સાધક ! તારા આત્માનો અનુભવ મેળવવામાં સફળ થા અને સમજ કે તું સૂતેલો દેવતા છે. પોતાની અંદર કુદરતની એક મહાન સત્તા દુપાયેલી છે જે બંધાયેલા હાથે તારી આજ્ઞાની રાહ જોઈ રહી છે. આ સ્થાન સુધી પહોંચતા થોડો સમય લાગશે. પ્રથમ પગથિયું ચડતાં પણ થોડી વાર લાગશે, પણ આધ્યાત્મિક વિકાસની ચેતનામાં પ્રવેશ કરતાં જ આંખો ખૂલી જશે. આગળનું એક એક ડગ સ્પષ્ટ થશે અને પ્રકાશ પ્રગટ થતો જશે.

આ પુસ્તકના આગલા અધ્યાયમાં હું બતાવીશ કે વિશુદ્ધ આત્મા પણ સ્વતંત્ર નથી. તે પરમાત્માનો એક અંશ છે અને પરમાત્મામાં કરી રીતે ઓત-પ્રોત થઈ રહ્યો છે. આ જ્ઞાન મેળવતાં પહેલાં તારે તારી અંદર 'અહમ્' ની ચેતના જગાડવી પડશે. મારા આ શિક્ષણને માત્ર શબ્દો સમજી તેની ઉપેક્ષા ન કરીશ. એક મામૂલી વ્યાખ્યા સમજી તેનો અનાદર કે તિરસ્કાર ન કરીશ. આ એક ખૂબ જ સાચી વાત બતાવી રહ્યો છું. તારો આત્મા આ લીટીઓ વાંચતાં. આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની પ્રાપ્તિના માર્ગ તરફ આગળ વધવા ઉતાવળો થઈ રહ્યો છે તેને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપ અને આગળ ક્રમ ઉઠાવ.

અત્યાર સુધી બતાવેલી માનસિક કસરતોનો અભ્યાસ કરી લીધા પછી

‘અહમ’થી અલગ પદાર્થોનો તને ખ્યાલ આવી જશે. આ સત્યને પ્રાપ્ત કર્યા બાદ પોતાને તું મન અને વૃત્તિઓનો માલિક સમજવા લાગીશ, ત્યારે આ બધી ચીજો પૂરી શક્તિ અને પ્રભાવ સાથે કામમાં લગાડવું સામર્થ્ય મેળવીશ.

આ મહાન તત્ત્વની વ્યાખ્યામાં મારા આ વિચારો અને શબ્દ ભંડોળ ઊંચા ઊતરેલા લાગશે; સસ્તા, ઓછા અને નિમ્ન સ્તરના લાગશે, કારણ કે આ વિષયનું વિવેચન થઈ શકે એવું નથી. વાણીની ગતિ ત્યાં સુધી પહોંચતી નથી. ગોળની મીઠાશ જીભના શબ્દોથી કઈ રીતે સમજાવાય ? મારો પ્રયત્ન માત્ર એટલો છે કે તું ધ્યાન અને રસ જગાડી આ માનસિક કસસ્તોમાં લાગી જા, તેનો અભ્યાસ કરવા માંડ. આવું કરવાથી મન વાસ્તવિકતાનું પ્રમાણ મેળવતું જશે અને આત્મસ્વરૂપમાં દેહ થતું જશે. જ્યાં સુધી જાતે અનુભવ ન થાય ત્યાં સુધી જ્ઞાન એ જ્ઞાન નથી. એક વાર સત્યનું દર્શન થશે, તો પછી તે દષ્ટિ બહાર જશે નહીં અને તને ખોટી દલીલો કરવાનું મન પાણ નહીં થાય.

હવે તારે પોતાને ગુલામ નહીં, માલિક માનવો પડશે. તું રાજા છે અને મન તારું નોકર છે. મન દ્વારા જે અત્યાચારો અત્યાર સુધી તારા પર થયા છે તે બધાને એક ઝાટકે ફેંકી દે અને તેનાથી મુક્ત થયેલો સમજ. તને આજે રાજ્ય સિંહાસન સોંપવામાં આવી રહ્યું છે. દેહનાપૂર્વક આજ્ઞા આપ કે સ્વભાવ, વિચાર, સંકલ્પ, બુદ્ધિ, કામનાઓ બધાં કર્મચારીઓ તારા શાસનનો સ્વીકાર કરે અને નવા મૈત્રી-કરાર પર સહી સિક્કા કરે કે અમે બધાં વફાદાર નોકરોની જેમ અમારા રાજાની આજ્ઞા માનીશું અને રાજ્યના બંધિબસ્તને સર્વોચ્ચ અને સુંદર બનાવવામાં સ્હેજેય પાછી પાની કરીશું નહીં.

લોકો સમજે છે કે અમને અમારા મને એવી સ્થિતિમાં નાખી દીધા છે કે અમારી વૃત્તિઓ અમને ખરાબ રીતે ઉકરડામાં, કાંટા ઝાંખરામાં ઢસડી જાય છે અને જાતજાતની વેદના આપી દુઃખી બનાવે છે. સાધક આ દુઃખોથી છુટકારો મેળવશે, કારણ કે તે આ બધાંથી પરિચિત છે અને પરિસ્થિતિ પર કાબૂ મેળવવાની યોગ્યતા તેણે મેળવી લીધી છે. કોઈ ખોટી મિલ હોય, જેમાં સેંકડો હોર્સ પાવરવાળું એન્જિન અને તેમના વડે ચાલતાં સેંકડો વિરાટકાય મશીનો અને અસંખ્ય નાના મોટા ભાગો કોઈ પણ અજાણ્યાને ડરાવી શકે છે. અજાણ્યો માનવી

આવી જગ્યાએ જતાં જ ગભરાઈ જશે કે ક્યાંક કોઈ મશીનમાં હાથ પગ પેસી ગયા તો નાહકના ઉપાધિમાં મુકાઈ જઈશું પણ, પેલો એજિનીયર જે બધી યંત્ર સામગ્રી સંપૂર્ણપણે જાણે છે. એજિન ચલાવવાના, નિયંત્રણમાં લેવાના બધા સિદ્ધાંત સમજે છે તે કારખાનામાં પ્રવેશતાં સહેજ પણ ગભરાતો નથી અને રૂઆબ સાથે આ રાક્ષસ જેવાં લાગતાં મશીનો પર હાથીના મહાવત જેવી કે સાપના મદારીની જેમ હકૂમત જમાવશે. આટલા મોટા કારખાનાની જવાબદારી લેતાં અને ડર નહીં પણ ગૌરવ થશે. તે પ્રસન્નતાપૂર્વક સાંજે મિલ માલિકને હિસાબ આપશે કે થોડા સમયમાં જ શ્રેષ્ઠ ક્લાનો માલ કેટલો તૈયાર કરી દીધો છે. તેની ગજ ગજ ફૂલેલી છાતી પરથી જાણે સફળતાનો ગર્વ ટકી રહ્યો હોય એવું લાગે છે. જેને પોતાના ‘અહમ્’ અને વૃત્તિઓને સંપૂર્ણપણે જાણી લીધાં છે તે આવો જ બાહોશ એજિનીયર છે. વધારે દિવસોના અભ્યાસ અદભુત શક્તિ આપે છે. જાગૃત મન જ નહીં, તે સમયે પ્રવૃત્ત મન, ગુપ્ત મન પણ અભ્યાસી થઈ ગયું હોય છે અને તે જે આજ્ઞા મેળવે છે તે મુજબ અજાણતાં પણ ચૂપચાપ વતર્યા કરે છે. ગુપ્ત મન જ્યારે આ બધાં કાર્યો પૂરાં કરી સામે મૂકે છે ત્યારે નવો સાધક ચોકી ઊઠે છે કે આ અદૈર્ય સહાયતાથી બન્યું છે, આ દેવી ચમત્કારથી જ બન્યું છે પણ યોગીઓ જાણે છે કે, આ તમારી અજાણી યોગ્યતા છે. જેનાથી અનેકજાણી પ્રતિભા હજુ તમારામાં સુષુપ્ત પડેલી છે.

સંતોષ અને ધૈર્ય રાખો ! કામ મુરંકલ તો છે જ પણ તેના પછી જે સફળતા મળશે તેનો લાભ ઘણો વધારે છે. જો તમે તમારું, પદ, સત્તા, મહત્વ, ગૌરવ, શક્તિની ચેતના વગેરે વર્ષોના ક્ષોર અભ્યાસ, મનનથી મેળવી શકો તો પણ તમારે તે મેળવવાં જ જોઈએ. જો તમે આ વિચારોમાં મારી સાથે સંમત હો તો ફક્ત આ પુસ્તક વાંચીને જ સંતોષ ન માનશો. અધ્યયન કરો, મનન કરો, આશા રાખો. સાહસ કરો અને ગંભીરતાથી આ સાધના પથ પર ચાલવા માંડો.

આ પાઠના મુખ્ય મુદ્દા

- ‘હું’ સત્તા હું મન મારે પ્રગટ થવાનું વસ્તુ છે.

- 'હું' મનથી અલગ હું તેનો આશ્રિત નથી.
- 'હું' મનનો ગુલામ નહીં, માલિક હું.
- 'હું' બુદ્ધિ, સ્વભાવ, ઈચ્છા અને અન્ય માનસિક વસ્તુને મારી ઈચ્છાથી ત્યાગી શકું છું. ઉતારી શકું છું. તેના પછી કંઈ રહે છે તે 'હું' છું.
- 'હું' અજરઅમર, અવિકારી અને એકરસ છું.
- 'હું' છું.

ચોથો અધ્યાય- આત્મા અને પરમાત્મા

સંસારમાં જે કંઈ છે તે બધું જ ઈશ્વર સાથે ઓતપ્રોત છે.

પાછલા અધ્યાયોમાં આત્મસ્વરૂપ અને તેનાં આવરણોથી જિજ્ઞાસુને મહાહિતગાર કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ અધ્યાયમાં આત્મા અને પરમાત્માનો સંબંધ બતાવવાનો પ્રયત્ન કરીશ. અત્યાર સુધી જિજ્ઞાસુ સાધક 'અહમ્' નું જે રૂપ સમજી શક્યો છે તે રૂપ હકીકતે તો તેનાથી ઘણું મહાન છે. વિશ્વવ્યાપી આત્મા, પરમાત્મા, મહત્ત તત્ત્વ, પરમેશ્વરનો અંશ માત્ર છે, તેમાં કોઈ જ ભેદ નથી.

તમારે હવે એવો અનુભવ કરવો જોઈએ કે " હું " જેટલો સમજતો હતો, તેના કરતાં 'હું' ઘણો જ વિશાળ હું. 'અહમ્' ની મર્યાદાઓ સમસ્ત બ્રહ્માંડના છેડા સુધી પહોંચે છે. તે પરમાત્મા શક્તિની સન્તામાં સમાયેલો છે અને તેમાંથી, જેવી રીતે માતાના પેટમાંથી ગર્ભસ્થ શિશુ પોષણ મેળવે છે તે રીતે 'અહમ્' પોષણ મેળવે છે તે પરમાત્માનું નિજ તત્ત્વ છે. તારે આત્મા અને પરમાત્માની એકતાનો અનુભવ કરવો પડશે અને ધીમે ધીમે તારા 'અહમ્'ને વિસ્તારી ઘણો મહાન બનાવવાનો અભ્યાસ કરવો પડશે. તું આમ કરીશ તો જ એ ચેતનામાં તું જાગી જઈશ, જ્યાં પહોંચી યોગીઓ કહે છે: " સોહમ્ " (હું તે છું.)

આવ, હવે આ નવો અભ્યાસ શરૂ કરાવું. પોતાની ચારે બાજુ સુધી નજર ફેલાવ અને અંતઃચક્ષુથી જેટલે દૂર સુધીના પદાર્થો જોઈ શકે તેટલા જોવા પ્રયત્ન કર. તને ખ્યાલ આવશે કે એક મહાન વિશ્વ ચારે બાજુ ઘણું દૂર દૂર

સુધી ફેલાયેલું પડ્યું છે. સામાન્ય રીતે તું જાણે છે તેવું વિશ્વ નહીં પણ ચેતનાનો અકાશ સાગર હોય તેવું વિશ્વ પ્રત્યેક પરમાણુ આકાશ અને ઈશ્વર તત્વમાં નિરંતર ગતિ કરતો આગળ વધે છે. શરીરનું તત્વ હર ઘડીએ બદલાયા કરે છે. આજે જે રાસાયણિક પદાર્થો એક વનસ્પતિમાં છે તે કાલે ભોજન દ્વારા આપણા શરીરમાં પહોંચશે. બીજે દિવસે મળરૂપે બહાર નીકળી અન્ય જીવોના શરીરનું અંગ બની જશે. ડોક્ટરો કહે છે કે, શારીરિક કોષ દર ઘડીએ બદલાયા કરે છે. જૂના નાશ પામે છે નવા બનતા જાય છે. બાહ્ય દેખાવમાં શરીર જેવું ને તેવું જ રહે છે પણ થોડા સમયમાં તે બિલકુલ બદલાઈ જાય છે અને તે વખતે જૂના શરીરનો એક ડ્રગ પણ બાકી રહેતો નથી. વાયુ જળ અને ભોજન દ્વારા નવીન પદાર્થ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને શ્વાસ તેમ જ મળમૂત્ર ત્યાગ દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. ભૌતિક પદાર્થ પોતાના નિયમ પ્રમાણે વધા કરે છે. નદીના તળિયે બેઠેલા કાયબાના શરીર પરથી નવી જળધારા વધા કરે છે, છતાં કાયબો માત્ર એવું અનુભવે છે કે પાણીએ મને ઘેરી રાખ્યો છે. હું પાણીમાં પડેલો છું. આપણે પણ આ નિરંતર વહેતી કુદરતની ધારાથી જોઈએ તેટલા માહિતગાર હોતા નથી, છતાં એક પળ પણ થોભ્યા વિના બરાબર કુદરતની ધારા વધા જ કરે છે. આ ધારા માનવીના શરીર સુધી જ નહીં, પણ બીજા જીવો, વનસ્પતિ અને જેને આપણે જડ માનીએ છીએ તે પદાર્થોમાંથી, પણ પસાર થઈ એ ધારા આગળ વધ્યા કરે છે. દરેક ચીજ હર ઘડી બદલાઈ રહી છે. તમે ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરો, પણ આ પ્રવાહનું એક ટીપું સુદાં એક ક્ષણ માટે પણ તમે રોકી શકતા નથી. આ ભૌતિક સત્ય આધ્યાત્મિક સત્ય પણ છે. ફકીરો એટલા માટે તો કહે છે : “આ દુનિયા ‘આવન જાવન’ છે.”

ભૌતિક દ્રવ્ય પ્રવાહ તમે સમજી ગયા હશે. આ વાત માનસિક ચેતનાને પણ લાગુ પડે છે. વિચારધારા, શબ્દાવલિ, સંકલ્પ વગેરેનો પ્રવાહ પણ એ રીતે ચાલુ રહે છે. જે વાતો એક જગુ વિચારે છે તે જ વાત બીજાના મનમાં ઊઠવા લાગે છે. દુરાચારીઓના અજાનું વાતાવરણ એટલું તો ધૂરા ઉપજાવનારું હોય છે કે ત્યાં જતાં જતાં માનવીનો દમ ઘૂંટાય છે. શબ્દધારા હવે વૈજ્ઞાનિક યંત્રોના નિયંત્રણમાં આવી ગઈ છે. રેડિયો, ટેલિફોન, વાયરલેસ વગેરે શબ્દ તરંગોનું જ

પ્રમાણ મગજમાં આવતા જતા વિચારોનાં હવે ચિત્રો લેવાય છે. જેનાથી ખબર પડે કે-માનવી કેવા વિચારો ગ્રહણ કરી રહ્યો છે, કેવા વિચારો છોડી રહ્યો છે. વાદળોની જેમ વિચાર પ્રવાહ આકાશમાં વહ્યા કરે છે અને માનવીની આકર્ષક શક્તિ દ્વારા ખેંચાઈ શકે છે યા તો ફેંકાઈ શકે છે. આ વિજ્ઞાન ઘણું મહત્વનું છે, ઘણું વિસ્તૃત છે જેનું વર્ણન આ નાના પુસ્તકમાં કરવું શક્ય નથી.

મનનાં ત્રણેય અંગો : પ્રવૃત્ત મન, પ્રબુદ્ધ મન અને આધ્યાત્મિક મન પણ પોતાના સ્વતંત્ર પ્રવાહ છોડે છે એટલે કે આત્માને બાદ કરતાં બાકીનાં બધાં શારીરિક, માનસિક, પરમાણુ ગતિશીલ છે. આ બધી વસ્તુઓ એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે ફર્યા કરે છે. જેમ શરીરનાં જૂનાં તત્ત્વો અગળ વધી જાય છે અને નવાં આવે છે તેવું જ માનસિક પદાર્થોની બાબતમાં પણ સમજવું જોઈએ. એક દિવસ તમારો નિશ્ચય હતો કે આજીવન બ્રહ્મચારી રહીશ અને આજે વિષય ભોગથી સહેજ પણ ધરાતા નથી. તે દિવસે નિશ્ચય કરેલો કે અમુક વ્યક્તિનું ખૂન કરી નાખીશ, આજે તેના જિગરી દોસ્ત બની બેઠા છો. તે દિવસે ક્ષી રહ્યા હતા કે કોઈ પણ રીતે ધન મેળવવું જોઈએ. આજે બધું છોડી સંન્યાસી બની રહ્યા છો. એવાં અસંખ્ય પરિવર્તનો થયાં કરે છે. શા માટે ? એટલા માટે કે જૂના વિચારો જતા રહ્યા અને નવા વિચારો આવી ગયા.

વિશ્વની દૈશ્ય અદૈશ્ય બધી વસ્તુઓની ગતિશીલતાની ધારણા, અનુભૂતિ અને નિષ્કા એવો વિશ્વાસ કરાવે છે કે સંપૂર્ણ સંસાર એક છે. એકતાના આધાર પર તેનું નિર્માણ થયેલું છે. મારી પોતાની વસ્તુ કંઈજ નથી અથવા તો આ સમગ્ર વસ્તુઓ મારી છે. નદીના ધસમસતા વહોણ વચ્ચે તમને ઊભા રાખી પૂછવામાં આવે કે પાણીના કેટલા અને ક્યા ક્યા પરમાણુ તમારા છે ? ત્યારે તમે વિચારશો કે પાણીની ધારા બરાબર વહી રહી છે. પાણીના જે પરમાણુ આ સમયે મારા શરીરને સ્પર્શી રહ્યા છે તે આંખના પલકારામાં ક્યાંના ક્યાં વહી જશે. જળધારા બરાબર મને સ્પર્શીને જઈ રહી છે એટલે કાં તો સંપૂર્ણ જળધારાને મારી ગણાવું કે મારું કંઈ જ નથી એમ ગણાવું ?

આ સંસાર જીવન અને શક્તિનો સમુદ્ર છે. જીવ એમાં રહીને પોતાના વિકાસ માટે આગળ વધે છે અને પોતાની જરૂર મુજબની વસ્તુઓ અપનાવે

છે યા તો છેડી દે છે. કુદસ્ત જીવંત છે. જેને આપણે ભૌતિક પદાર્થ કહીએ છીએ. તેનાં બધાં પરમાણુ જીવંત છે. તે બધાં શક્તિથી ઉત્તેજિત થઈ ચાલે છે, વિચારે છે અને જીવે છે. આ જીવંત સમુદ્રની સત્તાને લીધે જ આપણે બધાં ગતિશીલ છીએ. એક જ તળાવનાં આપણે બધાં માદણાં છીએ. વિશ્વવ્યાપી શક્તિ, ચેતના અને જીવનનાં પરમાણુ વિભિન્ન ચિંતકોને ઝગઝગાવી રહ્યાં છે.

ઉપરોક્ત અનુભૂતિ આત્માનાં વસ્ત્રો અને સાધનોના વિસ્તાર માટે પૂરતી છે. આપણે વિચારવું જોઈએ કે આ બધાં જ માતું શરીર છે. આ બધાંમાં અને મારા શરીરમાં એક જ ચેતના ઓતપ્રોત થઈ રહી છે. જે ભૌતિક વસ્તુઓ સુધી તમે તમારાપણું મર્યાદિત રાખી રહ્યા છે. તેનાથી હવે ઘણું દૂર આગળ વધવાનું છે. અને વિચારવાનું છે કે, "આ વિશ્વ સાગરનાં અમુક જ ટીપાં મારાં છે એ મનનો ભ્રમ છે. હું આટલાં મોટાં વસ્ત્ર પહેરી રહ્યો છું જેનાં પાલવમાં સમગ્ર સંસાર ઢંકાયેલો છે." આ આત્મશરીરનો વિસ્તાર છે. તેનો અનુભવ તમને એ ક્ષણે લઈ જશે, જ્યાં પહોંચેલો માનવી યોગી કહેવાય છે. ભગવદ્ ગીતા કહે છે : સર્વવ્યાપી અનંત ચેતનામાં એકનાના ભાગથી રહેનારા આત્માવાળો તેમ જ બધાંને સમભાવથી જોનારો યોગી આત્માને સંપૂર્ણ પદાર્થોમાં અને બધા પદાર્થોને આત્મામાં જુએ છે.

આપણાં વસ્ત્રોનો વિસ્તાર સંપૂર્ણ જીવોનાં બાહ્ય સ્વરૂપોમાં આત્મીયતાનો અનુભવ કરે છે. આત્માની આત્માઓમાં આત્મીયતા તો છે જ. આ બધાં એકબીજા સાથે પરમાત્મા સત્તા દ્વારા બંધાયેલાં છે. આ એકતા જ ઈશ્વરની બિલકુલ નજીક છે. અહીં આપણે પરમાત્માના દરબારમાં પ્રવેશ મેળવવાને પાત્ર અને પરમાત્મામાં વિલીન થવાને યોગ્ય બની જઈએ છીએ. આ અવસ્થા વર્ણવી શકાય તેવી નથી. અવર્ણનીય આનંદની ચેતનામાં પ્રવેશ કરવો એ સમ્પાદિ છે અને તેનું ચોક્કસ પરિણામ આઝાદી, સ્વાતંત્ર્ય, સ્વરાજ્ય, મુક્તિ અને મોક્ષ છે.

એકતાનો અનુભવ કરવાનો અભ્યાસ

ધ્યાન મુદ્રામાં આવી ભૌતિક જીવનપ્રવાહ પર ધ્યાન ધરો અનુભવ કરો કે સમસ્ત બ્રહ્માણ્ડમાં એક જ ચેતના શક્તિ વહી રહી છે અને તેમાંથી જ પાંચ તત્ત્વો બનેલાં છે. ઈન્દ્રિયો દ્વારા જે અલગ અલગ સુખદુઃખના અનુભવ

થાય છે તે આ તત્ત્વોની જુદી જુદી રાસાયણિક પ્રક્રિયા છે, જે ઈન્દ્રિયોના તારો સાથે ટકરાઈ અલગ અલગ પરિસ્થિતિઓ અનુસાર ઝંકાર ઉત્પન્ન કરે છે. બધા લોકોનું મૂળ તત્ત્વ એક જ છે અને બીજાની જેમ હું તેમાંથી ગતિ મેળવી શ્કો છું. આ એક કામળી છે જેમા લપેટાઈ આપણે બધાં બાળકો બેઠા છીએ. આ સત્ય હકીકતને સારી રીતે કલ્પનામાં લાવો, બુદ્ધિથી આ સ્થિતિનો બરાબર અનુભવ કરો, સમજો અને હૃદયમાં ઉતારી લો.

સ્થૂળ ભૌતિક પદાર્થોની એકતાનો અનુભવ કર્યા બાદ સૂક્ષ્મ માનસિક તત્ત્વની એકતાની કલ્પના કરો. તે પણ ભૌતિક દ્રવ્યની જેમ એક જ તત્ત્વ છે અને તમારું મન એક વિરાટ મનનું એક ટીપું માત્ર છે. જે જ્ઞાન અને વિચાર મગજમાં ભરેલાં છે તે હકીકતે બધે જ વ્યાપ્ત જ્ઞાન અને વિચારધારાના થોડાંક પરમાણુ માત્ર છે અને તેમને પુસ્તકો દ્વારા, ગુરુમુખેથી કે આકાશમાં વહેતી ઈથર ધારાથી પ્રાપ્ત કર્યા છે. આ પણ એક અખંડ ગતિમાન શક્તિ છે અને તેનો ઉપયોગ કાચબાની જેમ કરીએ છીએ. નદીને તળીએ પડેલો કાચબો અવિરત ગતિએ વહેતા નદીના જળમાંથી થોડું પાણી પીએ છે અને પછી તેમાં જ મૂત્ર રૂપે ત્યાગ કરી દે છે. તેવી રીતે તમે કરી શ્કા છો. આ સત્યને હૃદયમાં પચાવો અને મગજમાં સ્પષ્ટ રીતે આંકી લો.

પોતાનાં શારીરિક અને માનસિક વસ્ત્રોના વિસ્તારની ભાવના દૈઢ થતાં જ સંસાર તમારે અને તમે સંસારના બની જશો, કોઈ વસ્તુ પરાઈ નહીં લાગે. આ બધું જ મારું છે અને મારું આમાંનું કંઈ જ નથી. એ બે વાક્યોમાં તમને કાંઈ ફરક નહીં લાગે. વસ્ત્રોની ઉપર આત્માને જુઓ, આત્મા નિત્ય, અખંડ, અમર, અપરિવર્તનશીલ અને એકરસ છે. તે જડ, અવિકસિત, નીચ પ્રાણીઓ, તારા ગ્રહો, બ્રહ્માંડોને પ્રસન્નતાથી અને આત્મીયતાથી જુએ છે. પાચે, તિરસ્કારને પાત્ર કે ઘૂંગાને પાત્ર, છાતીએ લગાડવાને પાત્ર કોઈ પદાર્થ તે જોતો નથી, પોતાનું ઘર અને પક્ષીઓના માળામાં તેને કોઈ ફરક લાગતો નથી. આવી ઉચ્ચ ક્ષાએ પહોંચી જવું એ માત્ર આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ અથવા પરમાત્માને માટે જ નહીં પણ સાંસારિક લાભ માટે પણ જરૂરી છે. ઊંચાઈના આ શિખરે પહોંચી માનવી સંસારના સાચા રૂપને ઓળખી શકે છે અને તેવી પરિસ્થિતિઓમાં કોની સાથે કેવો વ્યવહાર કરવો તે પણ જાણી શકે છે. સદ્ગુણોનો ખજાનો શોધવો પડતો નથી. ઉચ્ચ ક્રિયાઓ, કુશળતા, સદાચાર શીખવાં પડતાં નથી, પણ ફક્ત આ

જ વસ્તુ તેની પાસે બાકી રહી જાય છે અને જીવનને દુઃખી બનાવનારે મરાબ સ્વભાવ ક્યાંનો ક્યાંય નાસી જાય છે.

અહીં પહોંચેલો માનવી સ્થિતપ્રજ્ઞ બની જાય છે. તે જુએ છે કે બધા અવિનાશી આત્માઓ અત્યારે જો કે સ્વતંત્ર, તેજ સ્વરૂપ અને ગતિવાન દેખાય છે તે બધાંની મૂળ સત્તા એક જ છે. અલગ અલગ ઘડાઓમાં એક જ આકાશ તત્ત્વ ભરેલું છે અને જળપાત્રોમાં એક જ સૂર્યનું પ્રતિબિંબ ઝળકી રહ્યું છે. જોકે બાળકનું શરીર અલગ છે છતાં તેના બધા જ અવયવો તેના મા-બાપના અંશથી જ બનેલા છે. આત્મા સત્ય છે, પણ તેની સત્યતા પરમેશ્વર છે. વિશુદ્ધ અને મુક્ત આત્મા પરમાત્મા છે. આટલે પહોંચી જીવ ક્ષે છે. “ સોહમસ્મિ” એટલે કે તે પરમાત્મા હું છું. તેને અનુભૂતિ થઈ જાય છે કે સંસારના બધાં સ્વરૂપોની નીચે એક જીવન, એક બળ, એક સત્તા, એક હકીકત હુપાયેલી છે.

સાધકોને ચેતનામાં જાગૃત થવા વારંવાર અપીલ કરું છું. કારણ કે “હું શું છું ? આ સત્યતાનું જ્ઞાન મેળવવું એ સાચું જ્ઞાન છે. જોરે સાચું જ્ઞાન મેળવી લીધું છે. તેનું જીવન પ્રેમ, દયા, કરુણા, સહાનુભૂતિ, સત્ય અને ઉદારતાથી ભર્યું હોવું જોઈએ. શેખરલીની કૃત્યના કે પોપટિયા, ગોખણપટ્ટી કે પોથી-પાઠથી શો લાભ મળી શકે ? સાચી સહાનુભૂતિ જ સાચું જ્ઞાન છે અને સાચા જ્ઞાનની પરીક્ષા જીવન વ્યવહારમાં તેને ઉતારવામાં જ હોઈ શકે.

આ પાઠના મુદ્દા

- મારી ભૌતિક વસ્તુઓ એક મહાન ભૌતિક તત્ત્વની ઝલક માત્ર છે.
- મારી માનસિક વસ્તુઓ એક અખંડ માનસ તત્ત્વનો અંશ માત્ર છે.
- ભૌતિક અને માનસિક તત્ત્વ નિર્વિધને વહી રહ્યાં છે તેથી મારી વસ્તુઓને કોઈ જ બંધન નથી. સમસ્ત બ્રહ્માંડની વસ્તુઓ મારી છે.

- અવિનાશી આત્મા પરમાત્માનો જ અંશ છે અને વિશુદ્ધ રૂપમાં આત્મા પરમાત્મા જ છે.

- હું વિશુદ્ધ થઈ ગયો છું. પરમાત્મા અને આત્માની એકતાનો અનુભવ કરી રહ્યો છું :

“ સોહમસ્મિ - હું તે છું. ”