ॐ

આત્મ સેતુ

બહેનશ્રી વીણાબેન

આત્મ સેતુ

લેખક - શ્રીમતી વીણાબેન રવાણી

પ્રકાશક:

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આશ્રમ

(શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક સત્સંગ સાધના કેન્દ્ર સંચાલિત)

મોહનગઢ ધરમપુર-૩૯૬૦૫૦ જિલ્લો વલસાડ, ગુજરાત

પ્રથમ આવૃત્તિ - ડીસેમ્બર ૨૦૦૬

પ્રત - + ૫૦૦

મૂલ્ય -

મુદ્રક:

કોનમ પ્રીન્ટર્સ

મુંબઈ

પ્રાપ્તિસ્થાન:

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આશ્રમ

મોહનગઢ, ધરમપુર-૩૯૬૦૫૦

જિલ્લો વલસાડ, ગુજરાત

ટે.નં. (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૯૬૯, (૦૨૬૩૩) ૨૪૧૬૦૨

ફેક્સ (૦૨૬૩૩) ૨૪૧૬૦૩

શ્રી જૈન સત્સંગ સાધના કેન્દ્ર

7500, Fireoak Drive
Austin, Tx. U.S.A. 78759

Phone : (512) 335-4563

આત્મ સેતુ

8213, Prince Wales Court
Plano, Tx. U.S.A. 75025
Phone : (972) 390-1151

અર્પણ

સંસ્કારદાતા

પૂજ્ય માતા-પિતાને

આવકાર

સાધકોની અનેકવિધ મૂંઝવણોનાં પૂજ્ય બહેનશ્રી વીણાબેન દ્વારા અપાયેલ સુંદર, સાધનાપ્રેરક અને આંતરસૂઝભર્યા સમાધાનનું આ સંકલન આત્માર્થીઓના લાભાર્થે પ્રકાશિત થઇ રહ્યું છે એ પ્રસંગે હર્ષ અનુભવી રહ્યો છું.

પૂજ્ય બહેનશ્રીને મળ્યાને આ ભવમાં ઘણો વખત નથી થયો, પરંતુ પ્રથમ મિલને જ જાણે ઘણા ભવોથી સાથે હોઈએ, સાથે સાધના કરી હોય એવો ભાવ જાગ્યો; અને પછી એમનું વાત્સલ્ય, એમની અંતર્મુખતા મને મુગ્ધ કરી ગયાં. ધ્યાનની પ્રશાંતતા સાથે પ્રેમની પ્રબળતાનો સુભગ સમન્વય એમનામાં જોવા મળ્યો છે.

શ્રી અનંતભાઈ રવાણીના જણાવ્યા મુજબ, પૂજ્ય બહેનશ્રીને લગભગ ૧૮-૨૦ વર્ષ પહેલાં સાંજના સમયે એમના વલ્લભવિદ્યાનગરના ઘરે 'સહજ ધ્યાન'ની અવસ્થા પ્રાપ્ત થઈ હતી. ખુદ બહેનશ્રીએ પણ દર્શાવ્યું છે, '... એક દિવસ, ઓચિતું, ઈશ્વર તરફથી ઇનામ મળ્યું. સ્વયં-સહજ ધ્યાનમાં સરી જવાયું! ... ચપટી પ્રસાદની આશા હતી. લહેરાતો સાગર આવી મળ્યો.' (પૃષ્ઠ-૧૪)

ઉપરોક્ત અનુભૂતિ અને પછીની ચાલતી રહેલી આંતરિક સાધનાના ફળસ્વરૂપે લીધેલ પરિપકવતાની ઝલક પ્રસ્તુત સંકલનમાં ઠેર ઠેર જોવા મળે છે. ઑસ્ટીન જૈન સત્સંગ સાધના પરિવારના સદસ્યો સાથે કે અંતરનો અજંપો લઈને માર્ગદર્શન માટે મળનાર કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથેના વિચારવિમર્શમાં બહેનશ્રીએ ક્યાંય ધર્મના નામે સંસારથી, ફરજોથી ભાગવાની વાત નથી કરી, પણ ઉદયવશ જ્યાં છીએ ત્યાં પ્રેમથી, સમતાથી, સમજણપૂર્વક કઈ રીતે સાધનામય રહી શકાય એની જ સ્પષ્ટતા અને દ્રઢતા કરાવી છે. પ્રશ્નકર્તાના પક્ષમાં બેસી, તેની ખૂટતી કડી તેમણે લાગણીથી, ધીરજથી સમજાવી છે.

બહેનશ્રી સ્વયં પ્રેમમૂર્તિ છે અને અન્યને પણ એવા જ બનવાનો અનુરોધ કરે છે. પ્રતિક્રિયાના રોગ સામે લડવા તેઓ મૈત્રીક્રિયાનો યોગ સૂચવે છે. ઉપેક્ષા, અપેક્ષાભંગ, અપમાન આદિના પ્રસંગે કઈ રીતે વ્યક્તિત્વને ગૌણ કરી અસ્તિત્વની આરાધના માંડવી એનું સુંદર માર્ગદર્શન તેમણે આપ્યું છે.

સમસ્યાનું નિરાકરણ સમજાવવા તેમણે રોજબરોજના વ્યવહારમાં સચોટ દ્રષ્ટાંત પ્રયુક્ત કર્યાં છે. તેમની ભાષા સરળ, રોજિંદા વપરાશની છે છતાં રજૂઆત પ્રભાવક, ચમત્કારિક છે. સાદા શબ્દોમાં તત્વની ઊંડી સમજ તેમણે પીરસી છે. વાંચનારને લાગશે, જાણે મારી જ મૂંઝવણોનો જવાબ અપાઈ રહ્યો છે, મારે આમ જ કરવું જોઈએ!

આવું સાધક-ઉપયોગી સંકલન તૈયાર કરવામાં નિમિત્ત બનેલ સત્સંગીઓ અભિનંદનને પાત્ર છે.

'ધ્યાન એટલે બસ હોવું! કરવાપણું ખરી પડે. હોવાપણું માત્ર હોય.' પોતાની નિકટ સરકવાનું, સ્વયંની સાથે સંબંધ સ્થાપવાનું આ સાધન છે. એનું અવલંબન લઈ આત્માર્થી જીવો સાધનામાં સરે, અંતર્મુખતાને વરે એ મંગળ ભાવના.

તા. ૩૧. ૩. ૨૦૦૭
રાકેશભાઈ ઝવેરી
શ્રી મહાવીર જયંતી.
શ્રીમદ રાજચંદ્ર આશ્રમ,
ધરમપુર

આવો આપણે...

...એ પહેલા મને એવી માહિતી ન હતી કે મોક્ષની આકાંક્ષા સેવી ધર્મ કરવો...

સ્મરણ છે કે બાળપણથી, હું ખૂબ લાગણીશીલ. કોઈની તકલીફ, પીડા, દુઃખ જોઈ હું સહાનુભૂતિથી ઘેરાઈ જાઉં. આ તકલીફો દૂર કરવા મારાં ગજા ઉપરાંત મહેનત કરૂં.

એક ભાવના મારામાં હંમેશા છવાયેલી રહી છે, કે સૌ પ્રેમથી રહે, સૌ સંપીને રહે, સૌ એકબીજાને સહકાર આપી થોડુ ઘણું સહી લે.

સંપ, સ્નેહ, સહકાર આપતી રહી...

નમ્ર, નમેલી રહેતી રહી...

જે સંજોગો-પરિસ્થિતિ આવી મળે તેનો સહજ સ્વીકાર થતો ચાલ્યો...

પ્રેમથી રહેતી, પ્રેમથી વિસ્તરતી ગઈ...

એક દિવસ, અચાનક, પ્રેમથી પ્રસન્ન થઈ "પ્રભુ પધાર્યા."

હું, અવાચક મૌન!

આ પછી, વર્ષો પછી, ઓસ્ટીનમાં,

શાસ્ત્ર-વાંચન કરતાં ભાઈ-બેનો સાથે વાતો કરવાનો અવસર આવ્યો.

તેમાંની થોડી વાતો અહીં છે.

જો કંઈ યોગ્ય લાગે, તો, તે, પ્રભુની પ્રસાદી છે!

અયોગ્ય લાગે, તો, મારી કચાશ છે. દરગુજર કરશો.

આવો, આપણે,

ઇચ્છા-મહેચ્છા, આશા-અપેક્ષા, માન-અપમાન, સ્નેહ-નફરત, વગેરે અનેક વૃત્તિઓની આંગળી પકડી, અંતર જગતની યાત્રાએ નીકળી પડીએ.

આ લખાણ પુસ્તક રૂપે છાપવા માટે પૂજ્ય શ્રી રાકેશભાઇ ઝવેરીએ પ્રેમપૂર્વક પ્રોત્સાહન આપ્યુ અને આવકાર લખી અમને ઉપકૃત કર્યા, તથા શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આશ્રમ, ધરમપુર તરફથી આ પુસ્તક પ્રકાશિત કરવાનું નક્કી કર્યુ તે માટે તેઓશ્રીનો હાર્દિક ઋણ સ્વીકાર કરું છું.

આ પુસ્તક તૈયાર કરવાનું કાર્ય ભાઈશ્રી અજીતભાઈ રવાણીએ ભાવપૂર્વક ઉપાડી લીધુ તે બદલ, તથા શ્રી પ્રણવભાઈ શાહ, શ્રી રાજીવભાઈ ગાંધી અને સૌ સ્વજન-સત્સંગી ભાઈ-બહેનોના સહકાર બદલ સૌનો આભાર માનુ છું.

શ્રી અર્પિતા ગાંધીએ હોંશપૂર્વક મુખપૃષ્ઠ તૈયાર કર્યુ, તે માટે તથા શ્રી મહાવીર જૈન આરાધના કેન્દ્ર, કોબાના શ્રી કેતનભાઈ શાહે આ લખાણ કંપ્યુટરમાં તૈયાર કરી આપવા બદલ તેમનો આભાર માનુ છું.

સૌનું કલ્યાણ થાય તેવી પ્રભુ પ્રાર્થના.

વીણાબેન રવાણીના વંદન

૧૮ એપ્રિલ-૦૬

8213, Prince Wales Court
Plano, Tx. U.S.A. 75025

અમારી વાત

છેલ્લા ૧૪ વર્ષથી ઓસ્ટીન જૈન સત્સંગ સાધના પરિવારના ૧૫ મિત્રો શરૂઆતમાં દર અઠવાડીએ એક વાર, પછી બે વાર અને વધીને ત્રણ વાર સત્સંગ માટે બે કલાક નિયમિત મળતા હતા. અમારો ઉછેર શ્વેતાંબર, દિગંબર, સ્થાનકવાસી, . . .વિ. કુટુંબોમાં થયેલ અને ઘણાં મિત્રો ચુસ્ત ધર્મ પાળતા એટલે કે ક્રિયા-કાંડ બરાબર પાળતા તો અમુકની પાટી ધર્મની બાબતમાં સાવ કોરી જ હતી. ૨૫ થી ૬૦ વર્ષના ભાઈ-બહેનો સત્સંગ કરતા.

શરૂઆતના વર્ષોમાં અમે જૈન ધર્મના સિદ્ધાંતોનો પાયો સમજવામાં અને પાકો કરવામાં ગાળ્યો. તેમાં મુખ્યત્વે શ્રી જૈનસિદ્ધાન્ત પ્રશ્નોત્તરમાળા અને શ્રી મોક્ષશાસ્ત્ર અર્થાત તત્ત્વાર્થસૂત્રનો આધાર લીધો હતો. આ પાયો પાકો કર્યા પછી અમે શ્રી સમયસારશાસ્ત્ર તથા શ્રી પરમકૃપાળુદેવની શ્રી આત્મસિદ્ધિશાસ્ત્ર પરના પરમ પૂજ્યશ્રી કાનજીસ્વામીના પ્રવચનો વાંચતા અને તેના ઉપર ચિંતન-મનન કરતા. આ ઉપરાંત બીજા ગ્રંથો પણ વાંચતા અને ચર્ચા-વિચારણા કરતા. આ બધું કરતાં કરતાં અમો બધાની “નિશ્ચય” તથા દ્રવ્યની સ્વતંત્રતાની પકકડ વધુ ને વધુ મજબુત થવા લાગી. અમે ધર્મ કરીએ છીએ. અમને ધર્મની ખબર છે, . . . એવું અભિમાન વધતું ગયું. અમારી દશા “શુષ્કજ્ઞાની” જેવી થઈ ગઈ હતી. આ વાતની ખબર જો કે ત્યારે નહોતી પડી, ત્યારે તો એના નશામાં જ મશગૂલ હતા.

શ્રી સમયસાર તથા શ્રી મોક્ષશાસ્ત્રના અધ્યયનથી એ નક્કી થયું કે “સમ્યગ્દર્શન” એ જ મોક્ષ પ્રાપ્તિનું પ્રથમ પગથીયું છે. અને તેની પ્રાપ્તિ માટે “આત્મા” ની રુચિ અને મહત્તા વધારતા જવી જેથી “રુચિ અનુયાયી વીર્ય” ની જેમ એ તરફનો પુરુષાર્થ વધતો જશે અને ધ્યેયની પ્રાપ્તિ થશે. તે માટે ભેદજ્ઞાન, સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, ચિંતન-મનન, વિ. કરતાં રહો અને એમ કરતાં કરતાં થશે. આવું તારણ કાઢ્યું. આ બધું કરવા છતાં પણ હજુ કાંઈક ખૂટે છે એવું લાગ્યા કરતું હતું. આત્માની રુચિ અને મહત્તા વધતી હોય તેવું જણાતું નહોતું, આથી અમારી શોધ ચાલુ હતી.

આ અરસામાં, ૨000 ની સાલના સંવત્સરી પ્રતિક્રમણ કરીને બધાને ખમાવવાનો ફોન કરતો હતો તેમ મારાં ભાભીશ્રી, પરમ પૂજ્ય બહેનશ્રી વીણાબેન ને પણ ફોન કર્યો. તેમણે પૂછ્યું કે “ભાઈ હમણાં શું વાંચન કરો છો? ” પછીથી ખબર પડી કે આ પૂછવાનું કારણ એ હતું કે “અમારૂં વાંચેલુ નકામું ન જાય.” મેં કહ્યું કે આત્માની રુચિ અને મહત્તા વધારવાના પ્રયત્નો ચાલે છે. વિ. વિ. વાતો ચાલતી હતી તેમાં મને તેમની વાતોમાં આત્માનુભૂતિનો રણકાર સંભળાયો અને મને લાગ્યું કે આ વાતો કોઈ અદ્ભૂત વ્યક્તિના હ્રદયમાંથી નીકળેલ છે, ત્યારથી નક્કી કર્યું કે પૂ. બહેનશ્રીનો લાભ અચૂક લેવો છે.

સૌના જીવનની જેમ પૂ. બહેનશ્રીના જીવનમાં પણ કરવી હોય તો, મુસીબતો અને પ્રતિકૂળતાની યાદી લાંબી થઈ શકે. મુશ્કેલીઓથી કંટાળ્યા વગર, પ્રતિકૂળતાના વિષને પ્રેમથી પીતા રહ્યાં, પચાવતાં રહ્યાં અને સૌને અંતરના અમૃત પાતા રહ્યાં.

પૂ. બહેનશ્રીને જૈન શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કે પરિચય ન હોવા છતાં તેઓશ્રી જે પણ કાંઈ કહેતા એ બધું શાસ્ત્ર અનુરૂપ જ હતું. જાણે કે જીવતા, જાગતા શાસ્ત્રમાંથી બધું આવતું હોય.

અમારા પૂર્વેના મહાપુણ્યના પ્રતાપે અમને પરમ પૂજ્ય બહેનશ્રીનો પ્રત્યક્ષ પરિચય થયો. અમારા પર અસીમ કરુણા કરી અને અમારી વાંચન, સ્વાધ્યાયની મહેનત નિષ્ફળ ન જાય તે માટે કાંઈ પણ અપેક્ષા વગર ધર્મ આડે આવતા સૌને મૂંઝવતા પ્રશ્નોનું એટલુ સરળતાથી, સુંદરતાથી, સહજતાથી નિરાકરણ કરાવ્યું. સૌ આત્માઓને સુખ, શાંતિ અને આનંદ મળે, એ જ એમના જીવનનો સાર છે. તેઓશ્રીએ અમોને નિશ્ચય-વ્યવહારની સુંદર સંધિ કરાવી અને જણાવ્યું કે "ધર્મ એ તો જીવન જીવવાની પદ્ધતિ છે. જીવન અને ધર્મ જુદા હોઈ જ ન શકે". તેઓશ્રીએ બહુજ સુંદર વાત કરી કે સંસારમાં રહેતા, પ્રેમથી ફરજો બજાવતા બજાવતા પણ ધર્મ માર્ગે જવાના શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કરી શકાય છે.

ધર્મ એટલે અમને શાસ્ત્ર વાંચન, શ્રવણ, ચર્ચા-વાર્તા એ જ ધર્મ લાગતો હતો. આચરણમાં મુકવાનુ અઘરુ અને લગભગ અશક્ય લાગતુ હતુ અને મનમા એક સંઘર્ષ ચાલુ રહેતો અને એમાં જ અટકી જવાયું હતું. હવે અમને જીવન અને ધર્મ વચ્ચે એક બ્રીજ મળી ગયો છે. આ બ્રીજ પર ચાલીને રોજના કાર્યો સાથે જીવાતા જીવનમાં વર્તમાન પળ સુધી ધર્મને પહોંચાડવાનું શક્ય છે તે સમજાયુ છે.

આ પુસ્તકમાં ખૂબ સરળતાભરી વાતો છે. અમો સૌને આ સરળતાભરી વાતો ખૂબ જ મૂલ્યવાન, અસરકારક અને મહત્વપૂર્ણ લાગી છે, અને જેને ધર્મ માર્ગે જવું છે, તેઓને ઉપયોગી થઈ શકે એ ભાવનાથી આ પુસ્તક પ્રકાશિત કરવાનું નક્કી કર્યું છે.

આપના મંતવ્યો તથા સૂચનો આવકાર્ય છે.

જૈન સત્સંગ સાધના કેન્દ્ર વતી,
અજીત રવાણીના વંદન
૧૮ એપ્રિલ-૦૬

7500, Fireoak Drive
Austin, Tx. U.S.A. 78759

તા. ૧૯ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૦

સત્સંગી : અમે ઘણા વર્ષોથી નિયમિત, અઠવાડિયામાં બે વખત શાસ્ત્રવાચન - સ્વાધ્યાય કરીએ છીએ. આથી એમ સમજાયું છે કે આત્માની રૂચિ અને મહત્તા વધારવી. તે માટે શું કરવું તે અમે પૂછતાં રહીએ છીએ. એવી સલાહો મળી છે કે "વાચન - સ્વાધ્યાય વધારે કરવા."
તેથી અમે વાંચીને, ચર્ચા કરીને યાદ રાખવા મહેનત કરીએ છીએ. આત્માની રૂચિ વધતી હોય તેમ કંઈ લાગતું નથી. શું કરવું?

બહેનશ્રી : આજ સુધી ઘણું કર્યું.
હવે,
કંઈ ન કરવાનું, કરો!

સત્સંગી : "કંઈ ન કરવાનું", કરવાનું? સમજાયું નહીં.

બહેનશ્રી : "કંઈ કરવાની" ભાષા આપણને સૌને જાણીતી છે.
સૌ, કંઈ "કર્યા કરવાથી" પરિચિત છે.
વ્યક્તિને, તેની પોતાની જરૂરિયાત, ઇચ્છા-મહેચ્છા, આશા-આકાંક્ષા સતત કાર્યરત રાખે છે.
કંઈને કંઈ કરવાનું એટલું સહજ થઈ ગયું છે કે, કંઈ કરવાનું ન હોય તો તેને ગમતું નથી. નવા નવા કામ ઊભા કરવામાં આવે છે.
સામાન્ય રીતે મનુષ્યને "પોતાની" ઓળખનો ખાસ વિચાર નથી હોતો. વિચાર હોય છે, તો સામાજિક રીતે "ઓળખ" વધારવા માટે શું કરવું તેના વિચારો હોય છે.
આપ કહો છો.
આત્માની રૂચિ અને મહત્તા વધારવા છે.
તો,
આત્મા કોણ છે? કેવો છે? શું કરે છે? ક્યાં છે? તે જાણવા, તેનું એડ્રેસ શોધીને મળવા જવું જોઈશે ને!
આત્માને એટલે કે તમને પોતાને સમજવા માટે, થોડો સમય, પોતાની સાથે શાંતિથી બેસો.
કંઈ ન કરો.

સત્સંગી : શાંતિથી બેસીને શું કરવું?

બહેનશ્રી : તમારી પોતાની સાથે સંબંધ બંધાવા દેજો તમારાં ધ્યાનનો!
કંઈ કરવામાંથી બહાર નીકળવા દો તમને પોતાને!
કૃત્રિમતાની કુનેહ, કરામત અને કકળાટને પકડી ના રાખો.
મનમાં સળવળતી યાદ-ફરિયાદને ઓગળવા દો!

કંઈ કરવાનું પડી જવા દેજો તમારામાંથી!

કોઈ જોર નહીં.

કોઈ પ્રયત્ન નહીં.

વિશ્રામમાં જવા દેજો સ્વ ને!

સરળ અને સહજ થવા દેજો સ્વ ને!

સ્વની ભીતર, ઊંડાણમાં ઊતરવા દેજો તમારાં ધ્યાનને!

સ્વ-સંવેદનનો સ્પર્શ થવા દેજો તમારી ધ્યાનની ધારાને!

❖❖

તા. ૨૦ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૦

સત્સંગી : આત્માની મહત્તા અને રૂચિ વધારવા ચાવી જોઈએ છે.

બહેનશ્રી : આત્મદ્વાર કઈ દિશામાં છે?

આ દ્વાર પર કેવા ને કેટલા મજબૂત તાળા મારેલા છે તેની તપાસ તો કરીએ! તાળા વગર ચાવી શું કામની?

❖❖❖

તા. ૨૬ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૦

સત્સંગી : ઘણા ધર્મોમાં મંત્રજાપનું મહત્વ છે. મંત્ર જાપથી શું થાય?

બહેનશ્રી : આપ મંત્રજાપ કરો છો?

સત્સંગી : હું માળા ગણું છું.

બહેનશ્રી : સાથે બીજુ કંઈ કરવાનું બને છે?

સત્સંગી : બીજુ એટલે? હાથ માળામાં રોકાયેલા હોય, પણ કામની ચિંતા થાય. કોઈ સાથે વાત કરવી પડે. કોઈ બોલાવે તો ઉઠવું પડે...!

બહેનશ્રી : આપને થોડો ફેરફાર કરવાનું ગમશે?

સત્સંગી : શું ફેરફાર કરવો? આપ સૂચના આપો.

બહેનશ્રી : ક્યારેક એવું બને કે માળા ગણવાનો નિયમ લીધો હોય તો ગમે તેમ કરીને તે પૂરી કરવાની મહેનત હોય.

હાથ મણકા ફેરવે.

મન બીજે ફરે.

વ્યક્તિ જાતજાતના કામમાં અટવાયેલી હોય છે. કુટુંબની જવાબદારી. ધંધા-નોકરી કમાણીની ફીકર. સમાજ સાથે સંકળાયેલા રહેવાની માથાકૂટ, લોકોના મન સાચવવાના, વ્યવહાર સાચવવાનો, આબરૂ સાચવવાની, મિત્રતા ટકાવવાની, શત્રુતાથી સલામત રહેવાનું, પોતાની જાતને સંભાળવાની, ક્યારેક ખુશ રાખવાની...

સવારે ઊઠે તે રાત્રે સૂએ ત્યાં સુધી કાર્યો ચાલુ હોય. તેમાં વચ્ચે માળા ફેરવવાની "વ્યવસ્થા" કરવાની!

સતત કાર્યરતતાને લીધે મન એટલું ચંચળ થઈ ગયું હોય છે કે તે પોતાની સ્થિરતા ભૂલી ગયું છે.

સંબંધોને, કાર્યોને, સલામતીને, જરૂરિયાતોને "અમુક" દૃષ્ટિથી જોવાને ટેવાઈ ગયું છે.

વ્યક્તિને એ ખ્યાલ પણ ક્યારેક નથી હોતો કે પોતાના અંતરના ઊંડાણમાં શાંતિનું સરોવર લહેરાઈ રહ્યું છે.

જે રીતે પોતે અત્યારે જીવે છે તેનાથી જુદી રીતે, થોડો ફેરફાર કરતાં કરતાં પણ જીવી શકાય છે તેનો ખ્યાલ નથી હોતો.

પોતાનામાં શાંતિનું સરોવર છે તેમાં ડૂબકી મારી પોતે શાંતિમય થઈ શકે છે.

આપને વિચાર આવ્યો કે મંત્ર જાપથી શું થાય?

મને લાગે છે, જો વ્યક્તિ ઇચ્છે તો મંત્ર-સ્મરણ વ્યક્તિને શાંતિ સરોવરની યાત્રાએ લઈ જઈ શકે.

સત્સંગી : તે કઈ રીતે?

બહેનશ્રી : જો અનુકૂળતા હોય તો મંત્ર જાપ માટે એવો સમય રાખવો કે કામનું દબાણ ન હોય.

ઘરમાં એવી જગ્યાએ બેસવું જ્યાં પ્રમાણમાં શાંતિ હોય. પલોંઠીવાળી (બની શકે તો પદ્માસનમાં) બેસવું. બને તેટલું ટટ્ટાર બેસવું, પણ અક્કડ નહીં, આંખો બંધ કરવી. નીચે બેસી ન શકાય તો ખુર્શી પર બેસવું. આપ જે મંત્ર કરતાં હો તેના ઉચ્ચાર શુદ્ધ અને મધુર કરવા જેથી મંત્રનો ધ્વનિ તે ઉચ્ચારનારના કાને વારંવાર પડે. મંત્ર યાદ કરવો, ઉચ્ચારવો અને સાંભળવો એ ત્રણે થાય. મંત્ર માટે જે સમય ફાળવતાં હો તે સમયમાં થોડો સમય વાણીથી બોલી સંભળાય તે રીતે જાપ કરવા. થોડો સમય ધીરેથી બોલી (ગણગણતા હોય તે રીતે) જાપ કરવા. અન્ય સમય માનસિક જાપ કરી શકાય.

મંત્રધ્વનિ મનના પ્રયત્ન વગર મનને આકર્ષિત કરે છે. ધ્યાન પૂર્વક જપ કરતાં શબ્દના ભાવ તરફ જવા મનને અજાણતા પ્રેરણા મળે છે. બીજા વિચારો અને ભાવો તરફ વહેતી ઊર્જા એકત્ર થવાની શક્યતા વધે છે.

એવું બને કે કોઈ વખત મંત્ર તરફ ધ્યાન હોય. કોઈ વખત ધ્યાન ચાલ્યું જાય. ફરી મંત્ર તરફ ધ્યાન આવે.

મંત્રશબ્દ અને મંત્રધ્વનિ તથા મંત્ર પુનરાવર્તનથી એકત્રિત થતી શક્તિથી, સમય જતાં મનની સ્થિરતા વધે એમ બની શકે.

મંત્ર પ્રત્યે જેમ જેમ ધ્યાન વધતું જશે, સ્થિર થતું જશે તેમ તેમ વિચારોનું જોર ઓછું થશે.

વિચારોની વણઝાર મનને પકડી રાખી નહીં શકે.

મન તેની સપાટીની ચંચળતાથી મનની સ્થિરતા અને ઊંડાણ તરફ વિકસિત થઈ રહ્યું છે તેમ લાગશે.

આગળ જતાં મંત્રજાપની અસર તમારા મનના સૂક્ષ્મ સ્તર તરફ પહોંચશે. મનના ઊંડાણમાં ચાલતી વિચાર પ્રક્રિયાને તમારૂ ધ્યાન સ્પર્શી જાય તેમ પણ બની શકે.

મન તેની જૂની વિચાર પ્રક્રિયામાંથી, જૂની ટેવમાંથી બહાર આવવાની શક્તિ મેળવી શકશે. જૂની વિચાર પદ્ધતિને વળગી ન રહેવા સક્ષમ થઈ શકશે.

તે તાજગીભરી નવી દૃષ્ટિથી વિચારી શકશે.

ધૂંધળા મનમાં સમજણનો નવો જ ઉઘાડ થશે. તમારૂં ધ્યાન તમારાં અંતરમાં બીરાજમાન શાંતિ સાથે જોડાતું લાગશે.

ચંચળ મનમાં, મંત્રના આધારે ધ્યાનમાં સ્થિરતા આવતી જણાશે. મન અંતરમાં શાંતિ સાથે જોડાતું લાગશે.

ધ્યાન તમને ઊંડે ને ઊંડે લઈ જશે, જ્યાં તમારાં અંતરમાં શાંતિ છે.

અંતરની એ શાંતિ તમારાં અસ્તિત્વનો મહત્વનો અંશ છે.

જીવનમાં તમે કંઈક જતું કરી શકો છો. કંઇક જતું નથી કરી શકતાં.

ધ્યાન જતું કરવાની કળા શીખવે છે.

તમે સરળ અને સ્વસ્થ રહી શકો તેવી શક્યતા વધતી જાય છે.

મન "જતું" કરે છે અને શાંતિ તરફ વળી જાય છે.

આ પ્રક્રિયાથી મન ચંચળતાથી સ્થિરતા તરફ, અશાંતિથી શાંતિ તરફ પાછું વળી શકે છે.

વળી વ્યક્તિની ઇચ્છાઓ તેને દોરે છે.

અંતરના ઊંડાણમાંથી બહાર ખેંચી લાવે છે. ઇચ્છાઓની કાંકરી શાંત જળમાં તરંગો ઉભા કરે છે. ફેલાવે છે. મન આશા-નિરાશામાં ઘેરાઈ જાય છે.

પણ,

હવે શાંતિ સાથે જોડાણ થયું છે.

વિચારો પહેલા જેટલા સતાવતાં નથી.

તેમાંથી બહાર નીકળી તમારાં અસ્તિત્વ તરફ જઈ શકવાની શક્યતાઓના દર્શન થઈ ચૂક્યા છે...

ધ્યાન દઈને પ્રેમથી કરેલ મંત્રસ્મરણ વ્યક્તિને તેના અસ્તિત્વ તરફ દોરી શકે છે!

❖❖❖

તા. ૨૬ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૦

સત્સંગી : અમારી દૃષ્ટિ પર તરફ છે. દૃષ્ટિ સ્વ સન્મુખ કેવી રીતે કરવી?

બહેનશ્રી : આપણે સૌ અહીં બેઠા છીએ.

આ બાજુ ચેતનાબેન છે. તેની સામેની બાજુ માનીબેન (અભિમાની) છે.

મારે જોવા છે ચેતનાબેનને!

હું જોયા કરૂં છું માનીબેનની (અભિમાની બેનની) સામે.

મને ચેતનાબેન દેખાતા નથી.

હું પૂછું કે ચેતનાબેન દેખાય તેવી ચાવી કઈ?

તો કોઈ શું કહેશે?
કહેશે, "તમારે સાચ્ચે ચેતનાબેનને જોવા છે? તો મોં એના તરફ કરી નજર તેની તરફ ફેરવો."
દૃષ્ટિ સ્વ સન્મુખ કરવી છે?
તમારૂ ધ્યાન અન્ય તરફ હોય, તો દૃષ્ટિ ફેરવી ધ્યાન સ્વ તરફ આપો!

❖❖

તા. ૨૬ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૦

સત્સંગી : સત્સંગમાં બેઠા હોઈએ અને આત્મા વિશે સાંભળીએ કે આત્મા રાગ-દ્વેષ રહિત, આનંદઘન, શુદ્ધ, અવિનાશી... છે. આવો `હું' છું. આ વાંચવું-સાંભળવું સારૂં લાગે છે. સત્સંગનો સમય પૂરો થાય, આ બારણાની બહાર નીકળ્યા કે હતા તેવા ને તેવા. આમાનું કંઈ યાદ ન રહે. આત્માની રૂચિ વધતી નથી...

બહેનશ્રી : તો અત્યારે શામાં રૂચિ છે?

સત્સંગી : ...

બહેનશ્રી : સામાન્ય રીતે જે ગમતું હોય તેમાં રસ પડે, તેનું આકર્ષણ થાય, તેનું મહત્વ લાગે, તેના વિચારો ચાલે. તે માટે કંઈ કરવાનું મન થાય.
આત્મા વિશેની વાતો જાણી તેમાં રસ પડ્યો. આત્મતત્વની ઓળખાણ નથી. વાચન-શ્રવણમાં અટકી, અટવાઈ રહેવાયું છે.
આ જાણ્યું એટલે એમ થાય છે કે હું જાણુ છું કે `હું' આનંદમય... વગેરે છું. તો આનંદમય કેમ રહી નથી શકતો?
આ બારણાની બહાર જતાં જે વસ્તુમાં રસ-રૂચિ છે, તે તરત મનની સપાટી પર તરી આવે છે.
અત્યારે શામાં રસ પડે છે?
અત્યારે મનની કંઈ ભૂમિમાં ઊભા છીએ?
ખીણમાં ઊભા હોઈએ અને ઊંચા શિખર પર પહોંચવાં ઊંચો કૂદકો મારી શકાય તો તો બરાબર... પણ કૂદી ન શકાય તો જ્યાં ઊભા હોઈએ ત્યાંથી આગળ ચાલવું પડે.
વાંચન-શ્રવણથી આત્માના શિખર વિશે માહિતી મળી. માહિતી મળ્યાથી શિખર પર પહોંચી જવાય એમ બને તો તો બરાબર, પણ ક્યાંથી બને?
તમે નથી વાંચન, નથી શ્રવણ.
તમે, તમે છો.
જરા, પોતાની તરફ જોવાનો, પોતાની તરફ જવાનો, પ્રયત્ન કરી જુઓ.
તમારામાં એવું શું છે જે વાંચનાર છે. જે સાંભળનાર છે.
તમે અત્યારે તમને શું અનુભવો છો?

તમારામાં એ કયુ બિંદુ છે જે અનુભવે છે?

જે આ વાત-વિચારનો આધાર છે?

વાંચન-પ્રવચનના શબ્દોને હાલ તેના ભાવ અને અર્થ ધારણ કરવાનો આધાર નથી, ભૂમિકા નથી.

આ શબ્દો થોડે ઘણે અંશે ગ્રહણ થઈ, શબ્દોના ખાલી ખોખા મનમાં વહેતા વિચારના વહેણમાં વહી જાય...!

અત્યારે, આ શબ્દો જે બોલાઈ રહ્યા છે. આ શબ્દો, જે ભાવસૃષ્ટિમાંથી આવી રહ્યા છે, તે ભાવજગતનો આધાર છે તેને!

વાંચન-શ્રવણના શબ્દોના અર્થના ઊંડાણમાં ઊતરી જવાય. તેના ભાવનો સ્પર્શ, શબ્દને અને સાંભળનારને થઈ જાય...

સાંભળનારની સાથે આ શબ્દો, કદાચ શબ્દ તરીકે ન રહે, પણ સાંભળનારના ભાવજગતમાં તે પ્રસરતા રહે,

તે તમારી સાથે રહે, વિચારસરણીમાં ગૂંથાતા રહે, તેને યાદ રાખવાનો સવાલ ઓછો થાય...!

સત્સંગમાં, સ્વ-સંગમાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો.

આત્મા ક્યાંક દૂ...ર છે એમ તો છે નહીં. તમે જ ચેતન-આત્મા છો.

વાંચન-શ્રવણ પ્રમાણેની અનુભૂતિ નથી, તો હાલ શાની અનુભૂતિ છે?

આજનું, અત્યારનું, આ સમયનું તમારૂં "સત્" શું છે તે જોવા-સમજવાનો પ્રયત્ન કરી શકાય.

કયા વિચારો મનની સપાટી પર તરી આવે છે?

કઈ જરૂરિયાત, ઊતાવળ, અકળામણ ખેંચે છે? એનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવવા દો.

આ સઘળું જોનાર "કંઈક" છે.

જોનારને જુઓ!

❖❖

તા. ૨૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૦

સત્સંગી : શાસ્ત્રવાચનથી એમ જાણ્યું કે ભેદજ્ઞાન કરવું. ભેદજ્ઞાન કરવું હોય, તો, ધારો કે એક કોબી હોય. તેના એક પછી એક પાન તોડીને છૂટાં કરતાં જઈએ. એટલે કે એક ઇચ્છા થઈ, તેને છૂટી પાડી. આ રાગ થયો તેને છૂટો પાડ્યો. કોબીના એક એક પાન તોડતાં જઈએ. એક પછી એક બધા વિચારોને છૂટાં પાડીએ પછી બાકી બચે તે ધ્રુવ આત્મા?

બહેનશ્રી : મનુષ્યને કોબીની ઉપમા આપવામાં આવે, તો ઘણુ ખરૂં, આ કોબી એક જાદુઈ કોબી છે.

આ કોબીમાં એક પાન તોડતાં બીજા પાંચ પાન ઊગી આવે છે.

એક ઇચ્છા પૂરી થઈ, અથવા આપ કહો છો તેમ છૂટી પાડી. તરત બીજી પાંચ ઇચ્છાઓ ફૂટી નીકળે, તેનું શું?

આ પાંચમાંથી એક ઇચ્છા "તોડી", બીજી પાંચ ઇચ્છા જન્મી.

એક પાન તોડતાં પાંચ પાન ઊગી આવે તો સઘળા પાન ક્યારે તોડી રહેવાશે?

આ ઇચ્છા રાગ વગેરે શાનાથી છૂટા પાડવાની વાત આપ કરી રહ્યા છો. આ રાગ વગેરે જેનાથી છૂટા પાડવાં છે આ તત્વનો ખ્યાલ, સાથે સાથે છે?

કોબીના પાન તોડવા કોબી હાથમાં લો તો આખી કોબી તમારાં હાથમાં નજર સામે હોય.

વ્યક્તિ કોબીના પાન તોડવા જતાં, વ્યક્તિની સમગ્ર ચેતના, જેમાં ઇચ્છા વગેરે છે, તે, તેની સમગ્રતા સાથે ધ્યાનમાં આવે છે?

❖❖❖

સત્સંગી : દિવસભર વધુ પ્રમાણમાં અશુભ ભાવો આવતાં હોય છે. ફરી ફરીને પરનો ભંગાર જ હાથમાં આવે છે. મનના ત્રાજવાના એક પલ્લામાં ઇચ્છા, લોભ, ક્રોધ વગેરેનો ભંગાર મૂકતાં જઈએ. તો ભેદજ્ઞાન થાય? દૃષ્ટિ સ્વ સન્મુખ થઈ શકે?

બહેનશ્રી : ...તો એવું બનવા સંભવ છે કે દૃષ્ટિ ભંગાર બાજુ છે અને ફરી ફરીને ભંગારની બાજુ જ વળે. નજર ભંગારની શોધમાં ફર્યા કરે.

"ભંગાર" જ્યાં પડ્યો છે એ "ખાલી જગ્યાનો" વિચાર સુદ્ધા ન આવે.

"ખાલી જગ્યા" પર ધ્યાન ન જાય!

આપ સૌ ભાગ્યશાળી છો કે આત્મતત્વને જાણવાની ઈચ્છા થઈ છે. ભલે આજે શાસ્ત્રવાચન થકી જાણકારી છે. વાચન પર વિચાર કરી બુદ્ધિ સવાલ કરે છે.

આ જાણવાની ઇચ્છા આત્મજિજ્ઞાસા બની તેની જ્યોત જલતી રહે...

આ જિજ્ઞાસા અંતરની તરસ બની... જળ વગર જેમ માછલી તરફડે, તેમ આત્મતત્વ માટે તમને તરફડાવે...

આત્માનુભૂતિ થયા વગર શાતા ના વળે... તો આત્મતત્વનો આવિર્ભાવ થયા વગર નહીં રહે.

આપ કહો છો, મનના ત્રાજવાના એક પલ્લામાં ભંગાર મૂકતાં જાઓ તો દૃષ્ટિ સ્વ સન્મુખ થઈ શકે?

ભંગારનું ગોડાઉન જોયું છે?

મનમાં, સ્નેહ, દયા, લોભ, મોહ, ઇર્ષા વગેરેનું ગોડાઉન એટલું મોટું છે, કે, મનના એક પલ્લામાં ભંગાર મૂક્યા કરશો, મૂક્યા કરશો, મૂક્યા કરશો, પણ તેનો અંત નહીં દેખાય.

આમ પણ, ભંગારના ભારથી ભારે થઈ, એક પલ્લુ નીચે બેસી ગયું છે.

બીજુ પલ્લુ ખાલી છે. તે નીચું આવતું નથી, ઉપર રહે છે.

બીજા પલ્લામાં ચેતના મૂકવાનું શરૂ કરીએ.

ચેતના દેખાતી નથી. હાથથી પકડી શકાતી નથી. વિચારમાં લેવાતી નથી, તેનો ખ્યાલ આવતો નથી, તેનું વજન તો છે જ નહીં.

પણ, વજન વગરનું તેનું વજન-મહત્વ ખૂબ છે.

બીજા પલ્લામાં જેવી "ચેતના" મૂકાવી શરૂ થઈ કે ભંગારનો ભાર ઓછો થવા લાગે.

મનના ત્રાજવાના બન્ને પલ્લા સમતોલ થવા લાગે...!

ચેતનતત્વ હાથમાં ક્યાં પકડી શકાય છે?

તે તો અંતરમાં અનુભવાશે.
ચેતનતત્વનો અનુભવ થશે ત્યારે કોબીના પાન, કે ભંગાર ગૌણ થતાં થતાં વ્યક્તિથી છૂટા પડવા લાગશે.
વ્યક્તિ, ઇચ્છા-આશા વગેરેથી પોતાનું હોવાપણું કંઈક જુદું છે તેમ અનુભવશે.

❖❖❖

તા. ૨૮ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૦

સત્સંગી : તક મળે તો ધર્મ થાય ને?

બહેનશ્રી : કામકાજ, વ્યવહાર વગેરે ચાલ્યા કરવાનું, તેમાંથી રસ્તો કાઢતાં રહેવાનું.
ધર્મ એટલે શું તે સમજતાં જવાનું.
ધર્મ એટલે શું તે સમજવાં જેવું છે.
ધર્મનું રૂપ ખ્યાલમાં આવતું જશે,
તકની હાજરી-હાજર દેખાશે.

❖❖❖

તા. ૨૮ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૦

સત્સંગી : શરૂઆતની ભૂમિકામાં તમે આત્માર્થે શું કરતાં હતાં?

બહેનશ્રી : શરૂઆતની ભૂમિકામાં,
આ શરૂઆતની ભૂમિકા છે, તેમ, હું જાણતી ન હતી.
શાસ્ત્રવાચન-સત્સંગનો યોગ સાંપડ્યો નથી. એક દિવસ, ઓચિંતું, ઈશ્વર તરફથી ઈનામ મળ્યું. સ્વયં-સહજ ધ્યાનમાં સરી જવાયું! અને...
ત્યાર પછી, ધીરે ધીરે ખ્યાલ આવ્યો કે વર્ષોથી, રાત-દિવસ આ માટેની તૈયારી ચાલતી હતી.
ચપટી પ્રસાદની આશ હતી.
લહેરાતો સાગર આવી મળ્યો!

❖❖❖

સત્સંગી : અમે સત્સંગની શરૂઆતમાં નવકારમંત્ર બોલીએ છીએ. તમે આવ્યા હોવ, ત્યારે નવકાર બોલતાં વિચારવું પડે છે, કારણ કે મંત્ર શરૂ થતાં તમે ધ્યાનમાં ઊતરી જાઓ છો. ધ્યાનમાં જવા તમે શું કરો છો?

બહેનશ્રી : સહજ સરી જવાય છે!

❖❖

તા. ૨૮ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૦

સત્સંગી : અમે જાણ્યું છે કે ધ્યાન કરવા માટે ધ્યાનમાં બેસી વિચારોને જોવા. નિર્વિચાર થવું. વિચારોને જોવા જતાં, વિચારો સાથે જોડાઈ જવાય છે, અને વિચારો અટકાવવાનો પ્રયત્ન થાય છે. એમ વિચાર આવે છે કે નિર્વિચાર થવાનું છે એટલે વિચાર ન આવવા જોઈએ. પણ વિચારો રોકી શકાતાં નથી. બહુ વાર પછી ખ્યાલ આવે કે અરે! હું વિચારોમાં જોડાઈ ગયો. ઘણા વિચાર જોવાના રહી ગયા... જે રહી ગયા તે વિચારો પકડવાનો વિચાર આવે, પણ આ કંઈ કરી શકાતું નથી ને નિરાશા આવે...

બહેનશ્રી : ધ્યાન એટલે બસ હોવું!
કરવાપણુ ખરી પડે.
હોવાપણું માત્ર હોય.
જ્યારે કરવાપણું ખરી પડે, ત્યારે માત્ર હોવાપણું હોય!
વિચારો તમે લાવો છો કે પોતાની મેળે આવે છે?

સત્સંગી : હું બેસું છું ને વિચારોની હારમાળા શરૂ...

બહેનશ્રી : વિચારો કરવા હોય ત્યારે આવતાં નથી.
વિચારો બંધ કરવા છે પણ થતાં નથી.
વિચારો જોવા છે પણ જોડાઈ જવાય છે.
આપણે પગથી માથા સુધી બસ વિચારો જ વિચારો છીએ.
વિચારનો વિચાર કરી એક વિચારનો ઊમેરો થાય છે.
વિચારો પર વ્યક્તિનું કેટલુક ચાલે છે?
વિચારો એની મેળે આવે છે.
તેની મેળે ચાલ્યા જશે.
ન રોકવાનો પ્રયત્ન કરવો. ન દૂર કરવાનો. પ્રયત્ન કરવો હોય તો સહજ થવાનો-રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો.
ધ્યાનમાં તમારૂં ધ્યાન વિચારો પર છે.
ધ્યાન જોનાર તરફ જઈ શકે છે.
...આ વિચાર આવ્યાં, આટલાં જોવાયાં...આ જોવાના રહી ગયા... ક્યારે જોડાઈ જવાયું ખ્યાલ ન રહ્યો, . . . ઘણી વાર પછી ખ્યાલ આવ્યો કે જોડાઈ જવાયું... આ સઘળુ જોનારૂ તમારામાં “કંઈક” છે.

જોનારને જુઓ!

સત્સંગી : શૂન્યતાને જોવી?

બહેનશ્રી : અંદરમાં વાદળ જેટલા વિચાર પંખીડા ઊડાઊડ કરે છે.
અજાણતા વિચારો રોકવાનો પ્રયત્ન થઈ જશે.
અજાણતા શૂન્યતા પ્રોજેક્ટ કરાઈ જશે.
આ સઘળું જે થઈ રહ્યું છે તેને ઘેરાઈને શૂન્ય વિલસી રહ્યું છે.

જાણો!

માણો!

❖❖

સત્સંગી : દિવસે તો દિવસે, રાત્રે જાગી જવાય ત્યારે પણ, ચોવીસે કલાક વિચારોની હારમાળા ચાલતી હોય...

બહેનશ્રી : ચોવીસે કલાક વિચારો હાજર છે,

તો, આપ પણ હાજર છો!

આપ છો, તો વિચાર છે!

આપ “હાજર” રહો!

સત્સંગી : આ વિચારો આટલા કેમ ચાલે છે?

બહેનશ્રી : વિચારો ભાવથી પ્રેરાઈને આવે.

સત્સંગી : ભાવથી, એટલે?

બહેનશ્રી : બાળક માટે વહાલ ઊભરાય, ત્યારે વિચાર કરવામાં આવે છે કે “હું બાળકને માટે વહાલ ઊભરાવું” કે વહાલનો ઊમળકો આવે છે?
ઈર્ષ્યા થાય ત્યારે વિચારાય છે કે “હું ઇર્ષ્યા કરૂં?” કે અંદરમાં અંતરમાં ઇર્ષ્યાનો ભાવ જાગે છે.?
અહંકાર ઊભો થાય અને વિચારોની દોડધામ શરૂ...!
આત્મતત્વને સમજવાનો ભાવ છે તો આ સવાલ-જવાબ થાય છે, વિચારો ચાલે છે....
અનેક ભાવોના પડદા પાછળ, પોતાના હોવાપણાનો ભાવ-સ્વભાવ, છૂપાયેલો છે.

સત્સંગી : ભાવથી પ્રેરાઈને એટલે?

બહેનશ્રી : એક સરોવર છે.
સરોવરના જળ જંપી ગયા છે.
તેમાં એક કાંકરી પડે.
જળ તરલ છે.
કાંકરી જળ પર પછડાઈને પાછી નથી ફરતી પણ જળમાં ડૂબે છે.
જળ તેને જગ્યા આપે છે.
જળમાં તરંગો રચાય છે.
સરોવરમાં તરંગો ફેલાય છે.
તરંગો ફેલાતાં ફેલાતાં કિનારા પર પહોંચે છે.
સરોવરમાં, વારંવાર, ઉપરા છાપરી કાંકરી પડ્યા કરે, પડ્યા જ કરે, તરંગો રચાતાં રહે, તરંગો ફેલાતાં રહે, સરોવરને કિનારે પહોંચતાં રહે.
કિનારા પર જળના તરંગો આવ્યાં કરે.
તરંગો આવવાના બંધ ન થાય, આવ્યા જ કરે.
મન સરોવરના કિનારે વિચારો આવ્યા જ કરે. બંધ ન થાય.
મન સરોવરમાં ભાવની કાંકરી પડતી રહે.
સ્નેહ જાગ્યો, વિચારો ચાલુ...
ગુસ્સો આવ્યો, વિચારો ચાલુ...
અપમાન લાગ્યુ, વિચારો ચાલુ...
ગુસ્સો આવે, ત્યારે પહેલા વ્યક્તિની અંદરમાં ગુસ્સાનો ભાવ જાગે. ગુસ્સાનો ભાવ ક્યારેક હળવો હોય, કાંકરી ઝીણી હોય, આ કાંકરી મન સરોવરમાં પડે, વિચારોના તરંગો રચાય, વિચારો મનને કિનારે ફેલાય.
ક્યારેક, ગુસ્સાની, લોભની કાંકરી મોટા પથ્થર જેવડી પડે ને મન સરોવરના જળ ખળભળી ઊઠે. મનને કિનારે વિચાર મોજાની દોડાદોડ!
દયા-કરૂણા, આશા-નિરાશા, ગમા-અણગમા, સ્નેહ-નફરત, લોભ-મોહ, અહંકાર-સમર્પણ, વગેરે ભાવો જાગ્યા કરે, વિચારોની હારમાળા અવિરત ચાલુ રહે... શું દિવસે કે શું રાત્રે?!

સત્સંગી : વિચારોની ગઠરી એટલી ભેગી કરી છે કે...

બહેનશ્રી : ગઠરી ખોલતાં જઈએ...
કચરો કાઢતાં જઈએ...
થોડું અટકીએ...
ખાલી કરીએ...

❖❖

સત્સંગી : “કંઈ ન કરવાનું” “કરવું” એટલે ધ્યાન કરવું?

બહેનશ્રી : કરવાપણું સરી જવા દેવું.
હોવાપણું તરી આવવા દેવું.
બે મિનિટ, પાંચ મિનિટ કે જે બની શકે તેટલો સમય શાંતિથી બેસવું.

સત્સંગી : શાંતિથી બેસી નથી શકાતું.

બહેનશ્રી : એક રસ પડે તેવી વાત છે.
તમને ખ્યાલ છે? ક્યારેક કોઈ કામમાં, કે વાંચનમાં કે અન્ય પ્રવૃત્તિમાં મગ્ન થઈ જવાયું હોય, ત્યારે, તમને તમારો શ્વાસ સંભળાય છે!
કોઇપણ પ્રવૃત્તિમાં એકાગ્ર થયેલ ધ્યાનની ધારા શ્વાસ સાથે લયમાં આવે છે!
જ્યારે જે પ્રવૃત્તિ કરતાં હો, તે પ્રમાણમાં હળવાશથી, સ્પષ્ટતાથી, સર્જનાત્મક અભિગમ સાથે ધ્યાન દઈને થાય છે.
શ્વાસ અને ધ્યાનને ગાઢ સંબંધ છે.
આપ કહો છો શાંતિથી બેસી નથી શકાતું.
એક પ્રયોગ કરી શકાય. શાંતિથી બેસવું હોય ત્યારે શ્વાસ પર ધ્યાન આપવાનું.
કાર્યમાં મગ્ન થતાં, ધ્યાન, શ્વાસની સાથે લયમાં આવે છે.
શ્વાસ પર ધ્યાન આપતાં શ્વાસ સ્વ સાથે લયમાં આવવાની શક્યતા છે.
શ્વાસ બહાર જઈ શકે છે.
શ્વાસ અંદર જઈ શકે છે.
ધ્યાન બહાર જઈ શકે છે,
તો ધ્યાન સ્વની ભીતર પણ જઈ શકે છે.
શ્વાસ છે તો શરીર છે.
દેહદેવળમાં આત્મદેવ બિરાજમાન છે.
આત્મદેવના દર્શન કાજે શ્વાસ સેતુ બની શકે છે.
શ્વાસ નથી વીતેલી ક્ષણમાં ચાલતો. શ્વાસ નથી આવતી ક્ષણમાં ચાલતો.
શ્વાસ, હાજર પળમાં, વર્તમાન ક્ષણમાં જ ચાલે છે.
શ્વાસ અને ધ્યાન ધારા લયમાં આવતાં મનમાં હળવાશ અને તાજગી આવે છે.
વીતેલી વાતોમાંથી બહાર આવવાની શક્તિનો સંચાર થાય છે.
મન, અંશે શાંત થઈ શકે છે.
આપણે આપણા મનમાં શુદ્ધિની પ્રક્રિયાનો પ્લાન્ટ નાખીએ.
થોડી વાર શાંતિથી બેસી, શ્વાસ પર ધ્યાન આપી, મન શાંત અને સાફ થવા દઈએ.

❖❖❖

સત્સંગી : સત્સંગમાં સાંભળીએ છીએ કે હું શરીર નથી, હું આત્મા છું.
હું એમ વિચારૂં છું કે આ હાથ મારો નથી, આ પગ મારો નથી, આ શરીર મારૂં નથી, એ રીતે હું આત્મા છું તેમ ખબર પડે?

બહેનશ્રી : ધારો કે, હાથ પર વાગે અને લોહીની ધાર નીકળે, તો?

સત્સંગી : તો તો ચીસ પાડી દેવાય.

બહેનશ્રી : તમે કહો છો ને કે હાથ તમારો નથી.

સત્સંગી : પણ શરીર તો જડ છે, તેમ કહ્યું છે.

બહેનશ્રી : ટેબલ પર ઘા કરવામાં આવે તો ટેબલ ચીસ પાડશે?
નહીં.
ટેબલ જડ છે.
ચેતન અને શરીર, જ્યાં સુધી સાથે છે ત્યાં સુધી, સ્વતંત્ર રીતે પરસ્પર સંકળાયેલા છે.
હાથ-પગ-શરીર તમારૂં છે.
પણ, તમે શરીર નથી.
ચેતના છે તો મન વિચારે છે. મોં ઉઘાડ બંધ થાય છે. ગળામાંથી અવાજ નીકળે છે. શબ્દો બોલાય છે. શબ્દો સંભળાય છે. સાંભળીને વિચારાય છે.
મૃત શરીરમાં બોલવું, ચાલવું, વિચારવું...નથી.
વાંચનથી જાણ્યુ કે "હું શરીર નથી".
તો જુઓ કે તમને શું લાગે છે, તમે શું છો?
તમારો પોતાનો ખ્યાલ આવવા દો તમને!

❖❖❖

તા. ૧૦ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : ઇચ્છા હોય કે અમુક વસ્તુ દા. ત. લોભ, મોહ, ક્રોધ નથી કરવા. હું જાણુ છું કે આ ખોટુ છે. પણ તેમા કંટ્રોલ નથી રહેતો.

બહેનશ્રી : "અમુક વસ્તુ" સાથે ઓત-પ્રોત છીએ ને આપણે!
આપણે વાંચ્યુ છે, સાંભળ્યુ છે, ધર્મ કહે છે કે "મોહ ન કરવો", "ક્રોધ ન કરવો", "લોભ ન કરવો"...

આ માહિતી મળી છે. પણ મન, મોહ વગેરે સાથે મળેલુ છે. હળી મળી ગયેલુ છે. તેના વગર તે રહી શકતુ નથી. તેના વગર તેનુ "ગાડુ" ચાલતુ નથી.

...આપ માતા છો. નાના બાળકોને સાચવવાનાં છે. સંવારવાના છે. ઉછેરવાના છે. વડિલોની સાર-સંભાળ લેવાની છે. સવારથી સાંજ સુધી અનેક નાના-મોટા પ્રશ્નો ઉકેલવાના છે. સૌના મન સાચવવાના છે. સૌને માટે ભોજન વગેરેની વ્યવસ્થા કરવાની છે. ઘરના અન્ય નાના-મોટા અનેક કાર્યો ઉકેલવાના છે.

આ કામ કરતાં કરતાં, વ્યવસ્થા જાળવતાં જાળવતાં, ક્યારેક ગુસ્સો આવી જાય. ચીજ-વસ્તુ, અનાજ વધારે લાવવાનો લોભ જાગે, સ્વજનો પ્રત્યે માયા-મમતા થાય. એ વગર ઘરનો વ્યવહાર ન ચાલે. તકલીફો ઊભી થાય...

આ સઘળા સાથે મન વણાઈ ગયુ છે.

મનને તેના મૂળ આધારની ખબર નથી.

તેના મૂળ સ્રોતની ખબર નથી.

જ્યારે મન આત્મ-સ્વરૂપના વિચારો કરે છે, મનની ભાવ-ધારા સ્વ તરફ વહે છે ત્યારે ક્રોધ વગેરે સંયમમાં આવવાની શક્યતા વધે છે. વધતી જાય છે.

❖❖❖

તા. ૧૦ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : શરીર અને આત્મા જુદા છે તેમ સાંભળીએ છીએ. તો તે બન્નેને છૂટા કેવી રીતે પાડવા?

બહેનશ્રી : મન, વાણી, દેહ થકી જે પણ વ્યક્ત થાય છે, તે જીવના, દેહ સંયોગે, તેની - જીવની સંવેદના વ્યક્ત થાય છે.

આપને સવાલ થયો કે "દેહ અને આત્મા કઈ રીતે છૂટા પાડવા?" આ સવાલ થતાં પહેલા કંઈ કેટલાય વિચારો ચાલ્યા હશે. તે વાત સમજવાનો પણ વિચાર આવ્યો હશે.

તે વિચાર વાણી દ્વારા વ્યક્ત થયો.

તે વિચાર કરનાર તત્વ કયુ છે તે તરફ લક્ષ આપવાથી તેનો ખ્યાલ આવી શકે.

શરીર રૂપી છે. આંખોથી જોઈ શકાય છે.

આત્મા અરૂપી છે. તે ચેતનસ્વરૂપ છે.

તે જોનાર, જાણનાર, અનુભવનાર છે.

તેના તરફ લક્ષ આપી, સમજવાનો, અનુભવવાનો પ્રયત્ન કરી શકાય.

❖❖❖

તા. ૧૦ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : પ્રામાણિકપણે કહું તો રાગ સાથે અહં જોડાય છે.

બહેનશ્રી : રાગ અને અહં સંકળાયેલા છે.
રાગ કહેશે "મને આ ગમે છે." "મને આ જ જોઈએ છે" "ખૂબ જોઈએ છે." "અનેક પ્રકારની ઇચ્છાઓ છે."....
અહંકાર કહેશે "મારાથી ઘર ચાલે છે" "હું મહેનતુ છું" "હું મેળવીને જંપીશ" "તેના કરતાં હું ચડિયાતો..."
વગેરે વાતોથી તો સંસાર છે.
આ પ્રકારની બાબતોનો વિચાર અને વિસ્તાર ગમે છે. તેમાં રોકાયેલા રહેવાય છે.

સત્સંગી : અહં બાજુએ મૂકવાનો રસ્તો શું? શી રીતે બાજુએ મૂકવો?

બહેનશ્રી : અહં કોઈ વસ્તુ કે પદાર્થ નથી કે તેને "છૂટો" પાડીને, ઉપાડીને બાજુમાં મૂકી શકાય.
અન્ય વૃત્તિઓની જેમ અહં જીવની વૃત્તિ છે.
દેહની મુખ્યતાએ ભૌતિક વસ્તુઓની, પદની, સત્તાની અહંવૃત્તિ કાર્ય કરે. જીવ ઝઝૂમે, ભેગુ કરે, લડે, ઝગડે, આંચકે, લઈ લે, સંતાડે, સત્તા અને પદ મેળવવા પ્રપંચ કરે, મહેનત કરે, અને જીવની અહંકારી થવાની શક્યતા વધતી જાય...
ચેતન તત્વની મુખ્યતાએ, આત્માની મુખ્યતાએ, જીવ જતું કરે, આપે, નમ્ર અને ઉદાર બને, દયાળુ તથા ક્ષમાવાન થાય, પ્રેમાળ અને પવિત્ર થતો જાય, અને જીવની વિરાટ બનવાની શક્યતા રહે.
વ્યક્તિમાંથી હાલ જે પણ વ્યક્ત થઈ રહ્યું છે તે વ્યક્તિત્વ પૂરતો જીવ સીમિત નથી.
તેનું અસ્તિત્વ વિશાળ છે. અસીમ છે.
જે વ્યક્ત થઈ રહ્યું છે તેનો આધાર અવ્યક્ત છે.
જે તત્વના આધારે વ્યક્તિત્વ છે તે આધાર તરફ લક્ષ આપવામાં આવે તો?
વારંવાર લક્ષ અપાયાથી ચેતનતત્વનો ખ્યાલ આવે. વ્યક્ત થવાપણુ બદલાયા કરે છે પણ તેનો સ્રોત બદલાતો નથી, તેનો અણસાર આવે...
જીવ, લોભ-મોહની પૂર્તિનું અભિમાન માત્ર નથી પણ તે ચેતનામય છે, તેના લક્ષ, પ્રતીતિ અને અનુભવમાં અહંકાર વિલીન થવા લાગે.

સત્સંગી: હું જે રીતે જવાબ સમજ્યો છું તે એ કે અહં બાજુએ મૂકવા કરતાં, તેની પર ધ્યાન આપવા કરતાં અસ્તિત્વ તરફ જવાનું?

બહેનશ્રી : અસ્તિત્વ તરફ ધ્યાન આપો.
અહંકાર જેને થાય છે તે શું છે? કોણ છે? તે, પોતાનામાં, કયુ તત્વ છે? તે તત્વનું હોવાપણું કેવું છે?
આપણને પોતાને સમજવાનો ખ્યાલ સામાન્ય રીતે ઓછો આવે છે. કદાચ વિચાર આવે છે તો ઉપરછલ્લો આવે છે.
અહંકાર થવાના કારણો બીજામાં શોધીએ છીએ. તેના કારણો પોતાનામાં પણ હોય છે. અન્યના વિચારોમાં રોકાયેલા રહેવાથી પોતાને સમજવાનો આછો-પાતળો ખ્યાલ પણ વિસારે પડે છે.
અહંકાર પોષીને સ્વસ્થ રહેવાની કોશિશ કરીએ છીએ. આપણે, આપણને પોતાને સમજવાની થોડી કોશિશ કરી જોઈએ.

વ્યક્તિનો જન્મ થાય. દુનિયામાં રહેવા માટે તે જાતજાતનું શિક્ષણ મેળવે.
"આમ કરો" "આમ નહીં કરો" "ધ્યાન દઈ ભણો" "... તો સારૂં કમાઈ શકશો" "... નહીંતર દુઃખી થઈ જશો" વગેરે...
ઘરમાં, સમાજમાં, શાળામાં, કોલેજમાં અનેક પ્રકારનું શિક્ષણ મેળવી એક વ્યક્તિત્વ તૈયાર થાય.
આ સઘળુ શિક્ષણ વ્યક્તિએ પોતાની શક્તિ મુજબ મેળવેલું છે. આ ઉપલબ્ધ વ્યક્તિત્વ છે. કોઈ ક્લાર્ક છે. કોઈ બીઝનેસમેન છે. કોઈ ડોક્ટર છે. કોઈ એન્જિનિયર છે. કોઈ માતા છે. કોઈ ગૃહિણી છે.
પણ,
વ્યક્તિત્વ વિકસાવ્યા પહેલાથી અસ્તિત્વ છે. વ્યક્તિનું "હોવાપણું" પહેલેથી છે. વ્યક્તિત્વ બદલાશે. પણ અસ્તિત્વ તો હશે જ. તે નહીં બદલાય!
વ્યક્તિત્વનો આધાર વ્યક્તિનું "હોવાપણું" છે. તેનું અસ્તિત્વ છે. અસ્તિત્વ જ ન હોય તો વ્યક્તિત્વ શાનું હોય? કોનું હોય?
વ્યક્તિનું "હોવાપણું" કેવું છે તે સમજવાની વાત છે.
સંતતિ, સંપત્તિ, સત્તા વધારી અહં પોષી સુખી થવાના પ્રયત્નો કેટલા સફળ થાય છે?
કદિક સુખ માટેના એ પ્રયત્નો સફળ થયા તેમ લાગે ત્યારે એ સફળતા કેટલો સમય ટકે છે?
સત્તા, સંપત્તિ અને સંતતિના વિસ્તારથી શું મળે છે? ક્યાં સુધી ટકે છે? તેની સમજ અહંકારનું મહત્વ અને સ્થાન પણ શાનમાં સમજાવી દે એમ બની શકે. તે સમજાતા, વ્યક્તિ પોતાના વ્યક્તિત્વ માટે જે કરવું પડે તે કરશે.

પણ, અહંકારના હું કાર સાથે નહીં!

"હોવાપણા"ની પ્રતીતિ સાથે! અવ્યક્તના અણસારા સાથે.

❖❖

તા. ૧૦ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : ઘણી વખત એમ લાગે છે કે મેં આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરી છે, અને શંકા પણ થાય છે કે પ્રગતિ કરી રહ્યો છું તેનું મને ખરેખર ભાન છે કે કલ્પના જ કરૂં છું?

બહેનશ્રી : ફરીથી, નવેસરથી, સાવ નવેસરથી જુઓ કે શું છે? વૃત્તિઓનો રંગ કંઈ ફિકો પડ્યો છે? કે કલ્પનાનો રંગ ઉપરથી ચડ્યો છે?
આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરી છે તેની શંકા કે સ્મૃતિ અત્યારે છે? ભવિષ્યની જે કલ્પના છે, તે કલ્પના છે ભવિષ્ય માટેની. પણ એ છે અત્યારે. આ ક્ષણમાં.
સ્મૃતિ, કલ્પના કે ભાન સાથે આપ ઉભા છો, આ ક્ષણમાં.
શું આ ક્ષણમાં પ્રગતિનો બોધ છે?
શું આ ક્ષણમાં શંકાની સ્મૃતિ છે?
કે આ ક્ષણમાં કલ્પનાનું સ્વપ્ન છે?
કે પછી આ ક્ષણમાં કંઈ અન્ય અનુભવમાં આવે છે?

સત્સંગી : અત્યારે, આ ક્ષણે ભૂતકાળની સ્મૃતિ કે ભવિષ્યની કલ્પના આવી. તેને માત્ર જોવાની કે મને આવી?

બહેનશ્રી : અત્યારે આપણે ભૂતકાળની સ્મૃતિ કે ભવિષ્યની કલ્પનાની વાત આત્મલક્ષે કરીએ છીએ.
ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળની વાત કરીએ છીએ વર્તમાનમાં. પાછળનું પકડી રાખવાની જરૂર નથી. પાછળ જે ગયું તેની સ્મૃતિ અત્યારે હોઈ શકે. ભૂતકાળમાં પાછુ નથી જઈ શકાતું કે ભવિષ્યમાં કૂદી નથી શકાતું.
વર્તમાનમાં હોઈ શકાય છે.
અંતર તરફ લક્ષ આપતા શું જણાય છે?
આપે આધ્યાત્મિક ગતિ કરી છે તેની યાદ છે?
આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરી છે તેની શંકા માત્ર છે?
કે પછી એવું લાગે છે કે સ્મૃતિ, કલ્પના કે શંકા કંઈ સમજાતું નથી. શું છે એ કંઈ ખબર પડતી નથી!
અનુભવ કંઈ બીજો જ છે?
જે આ વિચાર કરનાર છે, શંકા કે કલ્પના કરનાર છે, જેની આ “દૃષ્ટિ” છે. તેનો આ...છો, આ...છો ખ્યાલ આવે છે!
શંકા અને કલ્પના તરફ જે લક્ષ આપી શકાય છે, એ લક્ષ તરફ આપની ઉર્જા વહી રહી છે,
તે ઉર્જા, તે શક્તિ, ચેતન શક્તિની એ વર્તના, ચેતન તત્વ તરફ પણ વહી શકે છે.
આ પળે, આપની ઉર્જા આત્મા તરફ ગતિ કરી શકે છે.
આત્મલક્ષે પ્રગતિ કરી શકે છે.

❖❖

તા. ૧૦ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : ... આ એક સમસ્યા છે, કે આ આત્માને ઓળખશું એટલે આમા-સંસારમાં ઓછું થતું જશે.

બહેનશ્રી : એ સમસ્યા છે?

સત્સંગી : ના, ના, સમસ્યા એટલે... પણ એનું વધારવું કઈ રીતે? હું મારામાં ફેરફાર જોઈ શકુ છું એમ નથી કે મારામાં કંઈ ફેરફાર નથી.

બહેનશ્રી : આત્માની ઓળખાણ કરવી છે પણ બીક લાગે છે, એમ થાય છે કે આ સુખ-સગવડ ઓછી થશે. માન-મરતબો સાચવી નહીં શકાય. મારૂં કોઈ સાંભળશે નહીં...
અને બીક લાગે છે તો પણ ઓળખાણ કરવી છે?
આત્મા એટલે કોઈ ત્રાહિત વ્યક્તિ કે અજાણી વસ્તુ છે એમ લાગે છે?
પણ એવું તો નથી!
તે તો આપ જ છો!
અજાણી વ્યક્તિ અને અજાણી વસ્તુ માટે, ઘણીવાર અન્ય વ્યક્તિ સાથે હોંશભેર હાથ મિલાવ્યા હશે.

આ તો પોતાનો પરિચય કરવા પોતાની સાથે "હાથ મિલાવવાના" છે. પોતાની સાથે મિત્રતા કરવાની છે. ડર શાને?

આપનો સંસાર આપની ઇચ્છાઓનો વિસ્તાર છે. આપના સપનાઓનો આકાર છે.

આપ આપને સમજવા પ્રયત્ન કરશો. આપને આપનો પરિચય થવા લાગશે. ધીરે ધીરે ખ્યાલ આવશે કે હું માત્ર ઇચ્છાઓનો વિસ્તાર નથી.

મારામાં એ સિવાય પણ કંઈક છે.

મારી અંદર, મારી શક્તિઓનો, ગુણોનો અખૂટ ખજાનો ભર્યો છે.

પોતાના ચેતન ખજાનામાં અમૂલા ગુણોના, અમૂલ્ય રત્નો, હીરા, મોતી, માણેક ઝગારા મારે છે.

દયા, શાંતિ, સમતા, સુખ અંદરમાં છૂપાયલા છે.

હું ચેતન પોતે જ પ્રકાશપૂંજ છું. હું જ મારૂં સુખ અને શાંતિ છું.

આ ખ્યાલ જેમ સ્પષ્ટ થતાં જશે તેમ ઇચ્છાઓની વણઝાર ટૂંકી થશે.

ધન-સંપત્તિ, વાડી વજીફા, સત્તા-સન્માનમાં વધારો કરવાના ભાવોમાં, ઇચ્છાઓમાં, સપનાઓમાં ફેરફાર થશે. આ સઘળા વિસ્તારનું એવું મહત્વ નહીં રહે.

સલામતી માટેના પ્રયત્નો, ધન, પરિવાર, કેટલા અને કેટલો સમય સાથે છે તે ખ્યાલ આવવા લાગશે.

મૃત્યુ દેવનું તેડુ આવતાં, ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં સઘળું છૂટી જશે.

સાથે આવશે દયા, કરૂણા, સેવાના ભાવોના સંસ્કાર!

રાગ-દ્વેષ, ઇર્ષા, વેર-ઝેરના ભાવોના સંસ્કાર!

બસ, માત્ર અંતરમાં ઉઠતા ભાવોના સંસ્કાર!

આ સંસારમાંથી એક વ્યક્તિ કે ધનનો એક કણ પણ સાથે નહીં હોય!

ગમે તેટલું હશે પણ કંઈ સાથે લઈ જઈ નહીં શકાય.

ત્યારે?

ત્યારે એમ થશે કે મેં મારા આત્માને ઓળખ્યો હોત તો?

અત્યારે એમ થાય છે કે આત્માને ઓળખીશ તો સંસાર છૂટી જશે. એ તો આમ પણ છૂટવાનો જ છે.

ચેતનાનો વિચાર-વિસ્તાર અને અનુભવ કરી લેવા જેવો છે!

❖❖

તા. ૧૧ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : આપણે પૂજામાં બોલીએ છીએ.

ધ્યાન મૂલં ગુરૂર્મૂર્તિ,
પૂજા મૂલં ગુરૂર્પદં,
મંત્ર મૂલં ગુરૂર્વાક્યં,
મોક્ષ મૂલં ગુરૂર્કૃપા.

ગુરૂની કૃપા મેળવવા માટે શું કરવું જોઈએ? કારણ કે મોક્ષનું મૂળ એ જ છે.

બહેનશ્રી : ગુરૂ તરીકે આપના હૃદયમાં જેઓ વસ્યા છે તેઓશ્રીને યાદ કરો.
તેઓશ્રી આપના પ્રેરણા સ્ત્રોત છે. તેમની તરફ ધ્યાન આપો.
જેને પરમાત્મા પ્રત્યે ઉત્સુકતા જાગી છે.
જે પોતાના જીવન પર નજર નાખી વિચારે છે કે ફરી ફરીને આ ઘટમાળ ક્યાં સુધી?
વસ્તુ ને વ્યક્તિ પ્રત્યે આકર્ષણ થાય, તે મેળવવાની કામના થાય, વધુ મેળવવાનો લોભ થાય. મેળવવાની દોડ ચાલે.
અન્યના કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, વેર, ઝેર ઇર્ષાના સકંજામાં સપડાવું પડે.
પોતાના કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહના પગ નીચે દબાયેલા રહેવુ પડે.
ફરી ફરીને આ ચક્ર ચાલ્યા કરે. ચાલ્યા જ કરે. તેમાં ફસાયેલુ જ રહેવાય.
તેમાંથી છૂટવાના ભાવ જાગ્યા હોય.
અવિરત પ્રયત્નો છતાં "હવે તો બસ શાંતિ" એ પળ દૂર ને દૂર ભાગતી હોય અને અંતર મનમાં વિચાર વંટોળ ઊઠતો હોય,
કે આ સઘળુ શું છે? આ સઘળુ કેમ છે? આ સઘળુ ક્યાં સુધી છે?
આવા અનેક પ્રશ્નો ઊકેલી જે સમાધાન અને શાંતિ પામ્યા હોય, શુદ્ધિ અને મુક્તિના માર્ગે નીકળી પડ્યા હોય તેવા કોઈ ગુરૂજનનો ભેટો થઈ જાય,
તેમની શાંતિ, સમતા અને દિવ્યતા જોઈ તેમની પ્રત્યે અદ્ભૂત આકર્ષણ જાગે અને કોઈ મંગલ ઘડીએ આપે આપના હૃદયમાં તેમને સ્થાન આપ્યુ હોય, તો...
તેઓશ્રી પ્રત્યે પ્રેમપૂર્વક સમર્પિત થવાય, તેઓશ્રીની સેવા, સુશ્રુષા અને સાર સંભાળ લેવામાં ધન્યતા અનુભવાય. તેમનું ધ્યાન કરો. તેમના ચરણમાં બેસો. સેવા કરો. આજ્ઞામાં રહો. તેમની વાણીના ઊંડાણના ભાવને સમજો. તેનું ચિંતન મનન અને રટણ કરો.
આપની પરમાત્મા પ્રત્યેની ઉત્સુકતા, પ્રેમ, ભક્તિ અને સેવા જોઈ ગુરૂનો આપના પ્રતિ નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ વહેતો થાય.
આત્માથી પરમાત્મા સુધીની યાત્રામાં તેઓ આપને ભાતુ બંધાવતા રહે. સ્નેહથી શક્તિ સીંચે. તેઓશ્રીના અમૂલ્ય વચનો મંત્ર સમા છે. તેનું રટણ અને અનુભવન્ કરો.
ગુરૂ પ્રત્યે સમર્પિત થઈ જાઓ.
કોઈ ધન્ય પળે ગુરૂની કૃપા દૃષ્ટિ આપની ઉપર વરસશે. મુક્તિનો માર્ગ ઉજાળશે.

❖❖

તા. ૧૧ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : વર્ષોથી શાસ્ત્રવાંચન કરીએ છીએ. શાસ્ત્રની વાતો મગજમાં બુદ્ધિથી સમજાય છે. યાદ રહે છે, પણ અંતરમાં નથી ઉતરતું. શાસ્ત્રના લખાણના સવાલના જવાબ આવડે છે, પણ આચરણમાં નથી આવતુ. કામ ધંધે જઈએ એટલે શાસ્ત્રની વાતો શાસ્ત્રમાં, અમે જે કરતાં હોઈએ તે જ કરીએ. આત્માને ઓળખવો છે. શું કરવું?

બહેનશ્રી : આચરણ જાગરણની પાછળ આવે.

જાગરણ અંતર્મુખી થવાથી થાય.

શાસ્ત્રની વાતો બુદ્ધિના સ્તર સુધી રહે છે. અંતરમાં તેની સમજ નથી. પણ આપની એ ભાવના જરૂર છે કે "આત્માને ઓળખવો છે."

સામાન્ય રીતે, વ્યક્તિને આત્મા સિવાયની વાતોમાં, વ્યક્તિમાં, વાતાવરણ અને સંજોગોમાં, ઇચ્છા, અહંની પૂર્તિ કરવામાં તથા તેવી અન્ય બાબતોમાં રસ હોય છે.

ગમતાની પ્રાપ્તિ અને ન ગમતાની અપ્રાપ્તિ માટે તેના જ વિચારો અને આચારમાં રસ હોય છે. તે તરફ વલણ અને લક્ષ હોય છે.

"મારૂં ઘર" "મારો પરિવાર" "મારી ઇચ્છાઓ" "મારૂં ગમતું" વગેરે કહે છે કોણ?

આ સઘળા વિચાર કરનાર કયુ તત્વ છે?

આ સઘળુ "મારાપણું" કોને થાય છે?

શાસ્ત્રવાંચન કરતાં કે કામકાજ કરતાં, લોકો વચ્ચે કે એકાંતમાં, દિવસે કે રાત્રે, જ્યારે પણ વિચાર આવે કે "આ સઘળુ વિચારનાર" કયુ તત્વ છે?, જ્યારે પણ એ ખ્યાલ આવી શકે કે "આ વિચારો કરનાર" કયુ તત્વ છે? ત્યારે તે "જોવાનો" સમજવાનો પ્રયત્ન કરી શકાય. તે તરફ લક્ષ આપી શકાય. આ સરળ વાતમાં "આત્મા"ને ઓળખવાની શક્યતાઓ છુપાયેલી છે.

❖❖

તા. ૧૧ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : કોઈનું કંઈ ભલુ કરીએ અને બદલામાં તકલીફ કે ઉપેક્ષા મળે તો શું કરવું? કોઈનું ભલુ કરવું કે નહીં?

બહેનશ્રી : ભલુ કરી ભૂલી જવું.

કરીને છૂટી જવું.

ભલુ કરીને તેનો ભાર માથા પર લઈ શા માટે ફરવું?

હળવા રહો.

અન્યનું સારૂં કરવાની, ભલુ કરવાની આપની વૃત્તિ છે. તે આપની ભાવના છે.

કોઈ ભલું કરે તો પણ તેને તકલીફ આપવાની, ઉપેક્ષા કરવાની તેની વૃત્તિ છે. તે "તેની" ભાવના છે.

ભલુ કરવાની તમારી સદ્ભાવના જ તમારૂં ભલુ કરશે.

તમારી સદ્ભાવના અને તમે જેનુ ભલુ કર્યું છે તેની વચ્ચે સારાં સંબંધની કડી બને તો ઠીક છે. ના બને તોય ઠીક છે.

તમારી સદ્ભાવના ઈશ્વર સાથેના અનુસંધાનની કડી જરૂર બની રહેશે.

❖❖

તા. ૧૧ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : શ્રી પરમ કૃપાળુદેવે લખ્યું છે કે જીભ ઉપર કાબુ મેળવવો ખૂબ મુશ્કેલ છે. જીભ કાબુમાં આવતાં બીજું બધું પણ કાબુમાં આવે છે. જીભને કાબુમાં કેવી રીતે લેવી?

બહેનશ્રી : એક વાક્ય!

ક્યારેક "એ" એક વાક્ય રજૂ કર્યા વગર મન રહી શકતું નથી, અને જીભ "એ" બોલી ઊઠે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે એક વાક્યથી "મહાભારત" સર્જાઈ શકે છે.

આપણા મનમાં પાંડવ-કૌરવ બન્ને વસે છે.

સદ્બુદ્ધિ અને દુર્બુદ્ધિ બન્ને હોય છે.

મનના પાંડવ-કૌરવ હાર-જીતની ચોપાટ માંડી બેઠા છે. જુગાર ખેલે છે. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે "શકુનિ" બની, ખોટા પાસા આપણે જ આપણી સામે નાખી, અંતરાત્માને ફસાવીએ છીએ. હરાવીએ છીએ.

મનના મનોરાજ્યમાં "પાંડવોને" સોયની અણી જેટલી જગ્યા ન અપાતા યુદ્ધ ખેલાય છે.

સદ્બુદ્ધિને થોડીસી જગ્યા આપવાની દુર્બુદ્ધિને ઇચ્છા નથી હોતી.

કંઈ બોલતા પહેલા, અંતરાત્માના ધીમા અવાજને સાંભળવા કાન માંડ્યા હોય તો?

અંતરમાં સાગર જેવડું સત્ હિલોળા લે છે.

ખોટા "પાસા" નાંખીને, કંઈક મેળવી લેવા, બાજી જીતી જવા, આપણા માંહ્યલા પર આવરણ નાખ્યા કરીએ છીએ.

સત્ બુદ્ધિને સાંભળવાની કોશિશ કરી હોય તો? મન, જીભને આજ્ઞા આપતાં થોભશે. જીભ પર કાબુ આવવાની શક્યતા વધશે તેમ લાગે છે?

❖❖❖

તા. ૧૧ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : કુટુંબ-પરિવાર સાથે રહેતાં, નોકરી ધંધો કરતાં, અનેક પ્રકારની તકલીફો, ઉપાધિ અને દુઃખ આવે છે. નવરાશ મળતી નથી. ધર્મ કરવો છે, પણ થતો નથી. શું કરવું?

બહેનશ્રી : ધર્મ કરવો છે એટલે આપને શું કરવું છે?

સત્સંગી : પ્રવચન સાંભળવા જવું, પૂજા-પાઠ કરવા, શાસ્ત્ર વાંચન કરવું...

બહેનશ્રી : તેથી શું થાય?

સત્સંગી : કંઈક શાંતિ તો મળે!

બહેનશ્રી : પ્રવાસ માટે જવું હોય તો પ્રવાસનું સ્થળ નક્કી કરીએ છીએ. તે સ્થળ માટે જાણકારી મેળવીએ. નોકરી ધંધામાંથી રજા માટેની ગોઠવણ કરીએ. પ્રવાસ માટે પૂંજી એકઠી કરીએ. અને અન્ય ઘણું ઘણું કરવામાં આવે.

ધર્મ કરવો છે? શાંતિ જોઈએ છે?

આ પ્રશ્ન આપણે આપણને પોતાને, પ્રામાણિકતાથી પૂછી શકાય.

"મારે ધર્મ કરવો છે પણ સમય ક્યાં? અનુકૂળતા ક્યાં?" એ વાત ઉપરછલ્લી તો નથી ને? માત્ર મન મનાવવાના શબ્દો નથી ને? લોકોમાં "સારૂં" દેખાડવાનો ખ્યાલ નથી ને?

"ધર્મ કરવો છે" એ ખ્યાલ વારંવાર આવતો હોય,

અશાંતિ સતાવતી હોય, અને ધર્મ કરવાનો ખ્યાલ પણ સતાવતો હોય, તો, ધર્મ યાત્રાની તૈયારી રૂપે "દુઃખ"થી પણ ધર્મની શરૂઆત કરી શકાય.

"ઈશ્વરે" તકલીફ, ઉપાધિ અને દુઃખ "આપીને" મનુષ્ય પર ખૂબ ખૂબ ઉપકાર કર્યો છે.

દુઃખમાં જીવ સહજતાથી પોકારી ઊઠે છે "હે પ્રભુ! હવે મને આમાંથી છોડાવ, મેં આવા તે શા પાપ કર્યા છે કે મારે આવી ઉપાધિ આવી?"

સુખમાં કોઈ પોકાર કરે છે પ્રભુ ને કે "હે પ્રભુ આમાંથી છોડાવ..."

આ ઉપાધિ ક્યાંથી આવે છે? "પાપ" શું છે? તે વિશે વિચાર કર્યો છે?

કોઈ બાબત પર ક્યારેક વધારે ગુસ્સો આવે છે, તો ક્યારેક એ જ બાબત પર ઓછો ગુસ્સો આવે છે. સામે ગુસ્સાના કારણો સરખા જ છે, છતાં ગુસ્સો વધારે - ઓછો છે. આમ શાથી?

ક્યારેક મન શાંત હોય તો એ જ બાબત જુદી રીતે દેખાય છે. શાથી?

અશાંતિ માટે આપણે અથાક "પ્રયત્નો" કરીએ છીએ. અશાંતિમાં, ટેન્શનમાં વધુને વધુ ખૂંપતા જઈએ તેવા જીવન તરફ ધસી રહ્યાં છીએ. તેનો કદાચ વિચાર પણ નહીં હોય.

જો અશાંતિથી થાક્યા હો,

જો શાંતિની તરસ લાગી હોય, કંઠ શોષાતો હોય તો અનેક પ્રશ્નો અંતર-ગુફામાં પડઘા પાડે. તેના ઉત્તર શોધવા બહારના પ્રયત્નો થાય, અને આંતરિક પ્રયત્નો પણ થાય.

"દુઃખ"નું પગેરૂ કદાચ, પોતાની વૃત્તિમાં, વર્તનમાં અને ભાવ તરફ પણ જતું દેખાય, એવું બનવા સંભવ છે.

સામાન્ય રીતે મનની વૃત્તિ, પરિવાર-સમાજ, ધંધો-નોકરી, કંઈક મેળવવા મૂકવા તરફ વહેતી હોય છે.

વૃત્તિઓનું, ઇચ્છાઓનું એ વહેણ ક્યારેક ધીરૂ વહેતુ હોય અને ક્યારેક ધસમસતું ભાગતું હોય.

દુઃખ અને તકલીફના સમયે લક્ષ પોતાના વર્તન તરફ પણ અપાય તો?

સંભવ છે પોતાના વર્તનમાં ફેરફાર કરવાનો ખ્યાલ આવે.

ક્ષમાભાવની વિશેષતાની ઝાંખી થાય.

સદ્ભાવ અને સમતાનું મહત્વ સમજાય.

ગુણોની આછી આછી ય સમજ વધે.

સમજ આવતા આચરણમાં આવવા લાગે.

વિશેષતઃ પરિસ્થિતિ અને અન્ય વ્યક્તિઓ તરફ વહેતી વૃત્તિની ધારા હવે પોતાની અંદર તરફ પણ વહે.

જે શાંતિ-સમતા તથા અન્ય શક્તિઓના આપ ધારક છો,

જે શાંતિ આપનામાં છે જ, તેનો ખ્યાલ આવે, તેની સમજ આવતા, તે તરફ ધ્યાન આપતાં, આપનામાં તે પ્રગટવા લાગે.

દુઃખ, તકલીફ અને ઉપાધિ વચ્ચે પણ, ધર્મયાત્રાની તૈયારીરૂપે આપ ધાર્મિક હોઈ શકો.

❖❖❖

સત્સંગી : બહાર સમતા રાખવા પ્રયત્ન કરીએ, ત્યારે અંદર ગુસ્સાનો જ્વાળામુખી વધારે...

બહેનશ્રી : જો તમને એમ કહેવામાં આવે કે તમે તમારી પૂરેપૂરી શક્તિથી ક્રોધ કરી લો... તો?
તો, તમને કદાચ એમ થશે કે આ કેવી વાત?
વડીલો, સમાજ, ધર્મ કહે છે "ક્રોધ ન કરવો", "સમતા રાખવી".
અને થાય છે શું કે નથી પૂરી સમતા રહેતી. કારણ કે ક્રોધ આવે છે.
નથી પૂરો ક્રોધ થતો કારણકે સમતા રાખવી છે.
ચહેરા પર સમતાના પ્રયત્નો કાં સમતાનું મહોરૂ હોય છે. અંદરમાં ક્રોધનો અગ્નિ ભભૂકે છે.
બહાર ખોટી સમતા
અંદરમાં સાચો ક્રોધ!
પરિસ્થિતિ એવી થાય છે કે અંદર ક્રોધ ભેગો થતો જાય છે. ક્રોધ સ્વભાવ બની જાય છે. તેનો અગ્નિ જીવને પ્રજાળ્યા કરે છે. બહાર નીકળવાની તક શોધ્યા કરે છે.
જીવ સતત પોતે પોતાની સાથે સંઘર્ષમાં રહે છે.
ક્રોધ ઉછાળા મારે છે પણ નીકળી નથી શકતો.
સમતા રાખવી છે પણ રહી નથી શકતી.
વ્યક્તિએ પોતાના ક્રોધને સમજવાની કોશિશ કરવી ઘટે.
તેનું દમન નહીં, પણ શમન કરવાના ઉપાય કરવા જરૂરી છે.
જેથી ક્રોધનું વિસર્જન થઈ શકે.
સમતાનું સર્જન થઈ શકે.

સત્સંગી : ક્રોધનું શમન કઈ રીતે કરવું?

બહેનશ્રી : આપને ક્રોધ આવે છે ક્યારે?

સત્સંગી : (થોડીવાર વિચારીને) વિચાર કરતા એમ લાગે છે કે ક્રોધ ક્યારે નથી આવતો એ કહેવું સહેલું છે.

બહેનશ્રી : (હસતાં) તો શું એમ સમજવું કે આપ ક્રોધી છો?

સત્સંગી : એમ કહી શકાય. (હસીને)

બહેનશ્રી : વ્યક્તિ અન્ય સાથે સંબંધમાં આવતાં તેને કંઈને કંઈ ગુસ્સાના કારણો મળ્યાં કરતા હોય તેમ લાગે છે. ઘરમાં બાળકો કહ્યું ન કરે. પતિને પત્ની સાથે કે પત્નીને પતિ સાથે મતભેદ થાય. સમાજમાં-પરિવારમાં માન ન સચવાય. મહેનત કર્યા છતાં ધાર્યું પરિણામ ન આવે. કામ ધંધામાં હરીફાઈ થાય.

કોઈ આગળ વધવા વેર-ઝેર કરે. કોઈને આગળ વધી જતાં કોક પર ઇર્ષા થાય. વધુને વધુ કમાવાનો લોભ જાગે, તે પૂરો ન થાય, અને ક્રોધ જાગે.

વ્યવસ્થા જાળવવામાં કંઈક આડુ આવે. કોઈક નડે અને ગુસ્સો આવે.

કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિ ગમતી હોય તેને માટે આસક્તિ થાય, તે ન મળે ને ગુસ્સો આવે.

તે અન્યને મળી જાય અને ગુસ્સો આવે. અથવા તે મળે પણ કાબુમાં ન રહે ને `અગ્નિ' પ્રગટે.

ક્યારેક એવું પણ બને કે કોઈક વ્યક્તિ સાથે કોઈ ઓળખાણ પણ ન હોય છતાં, તેને જોઈ, તેને જોતાં જ ગુસ્સો આવે જાણે તેની સાથે આગળનું `કંઈક' ન હોય!

ગુસ્સાના કારણો ક્યાં શોધવા પડે તેમ છે?

તમારા સમતા રાખવાના પ્રયત્ન હોય. ક્યારેક સમતાનો જવાબ સમતાથી મળે અને સમતા વધતી લાગે.

ક્યારેક એવું પણ બની શકે, કે સમતાથી વર્તનારને લોકો નબળા, અથવા મૂર્ખ સમજે. તેનો ગેરલાભ લેવા યત્ન કરે, તેની કોઈ કિંમત જ ન હોય, તેની બીક ન લાગે તેને ઉલટા બીવડાવે અને સમતા રાખનારના કાર્યમાં મુંઝવણ વધતી જાય, સમતા રાખવા જતાં બહાર અને અંતરમાં સંઘર્ષની સ્થિતિ રહે.

સમતામય થવાના પ્રયત્ન કરતાં કરતાં ગુસ્સાની પરિસ્થિતિ ઊભી થાય.

કદિક, ગુસ્સાનું નિમિત્ત ચાલ્યુ ગયુ હોય, તો પણ મનમાં ગુસ્સો ઉછાળા માર્યા કરે.

સ્વભાવ જ ગુસ્સાભર્યો થઈ ગયો હોય.

કોઈ તમારૂ સારૂ કરે તો તેની સારપ પર ગુસ્સો આવે. કોઈ ભલુ ચાહે તો તેની ભલાઈ પર ગુસ્સો આવે.

ક્રોધ વ્યક્તિત્વ બની જાય.

ક્રોધ - લોભ, મોહ, ઇર્ષા, વેર, માન - અભિમાનનું કવચ બની જાય.

ક્રોધથી અન્ય વ્યક્તિ દૂર રહે, ડરે, તેનું ધાર્યું કરે, ક્રોધી ખુશ થાય. પોતાનું માન સચવાતું લાગે, લોભ પોષાતો લાગે, સત્તા સલામત લાગે.

ગુસ્સો કોઈ ને કોઈ બીજા ભાવ, જેવા કે લોભ, માન, મોહ, ઈર્ષા, વેર વગેરેની આંગળીએ આવે છે. આ ભાવો ક્રોધની પાછળ છૂપાયેલા હોય છે. તેઓ સૌ ક્રોધને આગળ કરે છે ને "બદનામ" ક્રોધ થાય છે.

લોભ, માન, માયા, ઇર્ષા, વેર વગેરે જેટલા ઉગ્ર તેટલો ક્રોધનો અગ્નિ વધુ પ્રજ્વળે.

આ ભાવો જેટલા સંયમમાં રહે તેટલો ક્રોધ સંયમમાં રહે.

સત્સંગી : કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ઇર્ષા, વેર-ઝેર તથા અન્ય ભાવો સંયમમાં કેમ રહે?

બહેનશ્રી : આ સઘળા ભાવો થાય છે કોને?

સત્સંગી : મને.

બહેનશ્રી : "મને" એટલે આપ કોણ છો?

સત્સંગી : હું... મને... મને એટલે હું... અમર...

બહેનશ્રી : અમરભાઈ એટલે?

સત્સંગી : આ મારૂં શરીર... હું...!

બહેનશ્રી : તો આ શરીર અમરભાઈ છે. બરાબર?

સત્સંગી : ના એમ નહીં. આ શરીર... એટલે હું...!

બહેનશ્રી : આપણે આપણને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. જરા વિચારીએ.
જો શરીર "હું" છે. તો "મારૂં શરીર" એમ કેમ કહીએ છીએ? હું શરીર એમ કેમ નથી કહેતા?

સત્સંગી : ....!

બહેનશ્રી : શરીર તંદુરસ્ત હોય, તો પણ ક્યારેક અશાંતિ અને અકળામણ થાય છે શાથી?
શરીર નિરોગી હોય છતાં ઉદાસી અને નિરાશા ઘેરી વળે છે. શાથી?
શરીર બરાબર કામ કરતું હોય તો પણ "નથી ગમતું" કેમ થાય છે?
અને, એથી ઉલટુ, શરીર નાદુરસ્ત હોય તો પણ કદિક શાંતિ અને પ્રસન્નતા લાગે છે. શાથી?
આવુ બને છે ને?

સત્સંગી : જી.

બહેનશ્રી : શરીરનો જન્મ થાય છે ત્યારે તે નાજુક અને નાનુ હોય છે. વર્ષો જતાં એ શરીર યુવાન, મોટુ અને સશક્ત થાય છે. ધીરે ધીરે શરીર વૃદ્ધ થતાં જીર્ણ થઈ મૃત્યુ પામે છે.
શરીર "મૃત્યુ" પામે ત્યારે શરીર તો એ જ શરીર છે જે "જીવતું" હતું. તો તેમાંથી શું ઓછું થાય છે જેથી "મૃત્યુ" થયું કહેવાય છે?
મૃત્યુ પછી શરીરની આંખ જોઈ નથી શકતી. કાન સાંભળી નથી શકતાં. નાક સુંઘી નથી શકતું. શ્વાસ બંધ થઈ જાય છે. જીભ બોલી શકતી નથી. ત્વચા સ્પર્શી શકતી નથી. મન વિચારી શકતું નથી.
થોડા દિવસમાં મૃત શરીર સડવા લાગે છે. તેમાંથી દુર્ગંધ ફેલાય છે. શરીરમાં જીવડા પડે છે.
જે શરીરનું લાલન-પાલન થતું હતું. તેને પોષણ, રહેઠાણ અને સગવડો અપાતી હતી. તેને સુંદર વસ્ત્રો પહેરાવી શણગાર થતાં હતાં.
તો હવે એવું શું બની ગયું જેથી શરીરને અગ્નિદાહ આપવો ઉચિત લાગે છે? મૃત્યુ થતાં શરીરને ઘરમાંથી "કાઢવાનો" કાર્યક્રમ ઘડાય છે.
શરીરમાંથી શું ચાલ્યું ગયું કે જેથી જેને માટે મહેલાતો બંધાવાતી હતી, તેને-શરીરને વિદાય દેવી પડે છે?
શું ચાલ્યુ ગયું?

સત્સંગી : જીવ.

બહેનશ્રી : મૃત્યુ થતાં શરીરમાંથી જીવ ચાલ્યો જાય છે.
જીવ ક્યાંથી આવ્યો હતો? ક્યાં ચાલ્યો ગયો?

સત્સંગી : ....

બહેનશ્રી : કોઈનું મૃત્યુ જન્મ પહેલા થાય છે, તો કોઈનું જન્મ પછી તરત! કોઈ દીર્ઘ આયુષ્ય પામી મૃત્યુ પામે છે. કેમ?

કોઈનું શરીર સુંદર અને સુડોળ હોય છે. કોઈનું શરીર કદરૂપુ અને બેડોળ!

કોઈનું શરીર અશક્ત અને નબળું હોય છે તો કોઈનું શરીર સશક્ત અને મજબૂત! શાથી?

વળી ક્યારેક સશક્ત શરીરમાં મંદબુદ્ધિ હોય છે, અને અશક્ત શરીરમાં તીવ્રબુદ્ધિ હોય છે શું કારણ?

કોઈ શરીરની પાંચે ઇન્દ્રિય સંપૂર્ણ હોય છે તો કોઈની આંખે અંધારા, કાનમાં બહેરાશ, મુખમાં મૌન!

મૃત્યુ થતાં કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, શાંતિ, સમતા, સ્નેહ તથા અન્ય ભાવો કેમ થતા નથી?
ક્રોધ કેમ નથી આવતો?
મોહ-માયા કેમ નથી થતાં? માન-અપમાન ક્યાં ચાલ્યા ગયા? પ્રેમ, મમતાનું શું થયું?
શરીરમાં જીવંતતા કેમ નથી?
“મારૂં શરીર” એમ કહીએ છીએ.
તો શરીરમાં “હું” કોણ છે?
એ કયુ તત્વ છે જેને “હું” કહીએ છીએ?
શું શરીરમાં વસતી જીવંતતા “હું” છે?
જેના થકી શરીર જીવે છે. કાર્યરત છે. મન, બુદ્ધિ, ઇન્દ્રિય સચેત છે.
શું એ ચેતનતા “હું” થઈ સંચરે છે?

સત્સંગી : ....

બહેનશ્રી : બની શકે, કે આજ સુધી હું તત્વ તરફ ધ્યાન ગયું ન હોય. એ વિષે વિચાર કર્યો ન હોય.
મારે શું મેળવવું છે, ધન કમાવું છે, પરિવાર વધારવો છે. સુખ-સગવડ ઉભા કરવા છે. તે સઘળુ મેળવવાના વિચારો અને મહેનતમાં, તેની જ ગડમથલમાં એ “હું” તત્વ રોકાઈ રહ્યું હોય.
“હું” પણે જે સંચરે છે તેમાં મુખ્યત્વે ક્રોધ, માન, માયા, લોભ ઇચ્છા વગેરે જ માત્ર છે?
હું પણે મારામાં શું સંચરે છે?
તેની શક્તિ કેવી છે?
તેની શક્તિ કેટલી છે?
હું ના ઊંડાણમાં પણ આવા જ ભાવો છે?
હું ના અંતરમાં ડોકિયુ કર્યું છે કદિ?
જાણતા-અજાણતા, ક્રોધ, માન, માયા, લોભ વગેરેને પોષણ મળે, તે ભાવોને સહકાર મળે, તેમ આપણી વૃત્તિ તે તરફ વહે છે.

અન્ય વ્યક્તિ પર પરિસ્થિતિ પર કાબૂ મેળવવા તથા અન્ય કેટલુંય મેળવવા આવા ભાવોને પોષીએ છીએ.
પરિસ્થિતિ અને વ્યક્તિ તો કાબુમાં રહે તો રહે, પણ ક્રોધ વગેરે તો હંમેશના સાથી બની જાય છે.
તેના વગર ચાલતું નથી.
તેના વગર ગમતું નથી.
ક્રોધિત હોવું, મોહિત હોવું, લોભિત હોવું, બરાબર લાગે છે.
પોતે પોતાનાથી ખૂબ દૂ...ર દૂ...ર નીકળી ગયો છે.
"નિજઘર"ની યાદ પણ નથી.

કોઈ શિકારી, શિકારની પાછળ દોડતાં દોડતાં વનમાં અંદર પહોંચી જાય છે. પગમાં ઝખમ થાય, શરીર થાકીને દોડી ન શકે, પણ તે શિકારની પાછળ દોડ્યા કરે છે. એક શિકાર હાથ આવી જાય તો બીજા શિકાર તરફ નિશાન તાકે છે. તે અડાબીડ જંગલમાં પહોંચી જાય છે. જ્યાં ધોળે દિવસે અંધારૂ હોય છે. આજુબાજુ જોયા વગર શિકારને પગલે તેણે દોડ્યા કર્યું છે. પાછા જવાનો રસ્તો ખબર નથી. વનમાં રોકાઈ જાય છે. અડાબીડ જંગલનો વાસી બની જાય છે. પોતાનું ઘર કોઈ ગામમાં છે, ત્યાં પાછા ફરવાનું છે તે પણ ભૂલી જાય છે.

ઇચ્છાઓના અડાબીડ જંગલમાં જીવ "શિકાર"ની પાછળ દોડે છે. આ મળી ગયું, આટલું મળે એટલે બસ! થોડું વધારે એકઠું કરી લઉં! કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહના કાફલા સાથે તે ઇચ્છાવનમાં જ વસી જાય છે. ઇચ્છાઓના વનમાં ભટક્યા કરે છે.
પોતાના નિજધામ વિશે વિચારે ય નથી.
તેને એમ જ છે કે હું આ વનનો જ વસનાર છું. હું આમ જ છું. ઇચ્છા થાય. ક્રોધ-લોભના લશ્કર સાથે મેળવવા નીકળી પડવું. બસ આમ જ છે.

જીવ પોતે કોણ છે? પોતે ઈશ્વરના કુળનો છે! પોતાની અસીમ શક્તિઓ છે. પોતાના અંતર મહેલમાં સુખ, શાંતિ, સહજતા શુદ્ધિનો અખંડ ખજાનો ભર્યો છે, તેનો તેને ખ્યાલ પણ નથી.
"હું" વિશે કંઈ ખબર નથી.
શું આપણી વૃત્તિ, આપણું લક્ષ, આપણું ધ્યાન, એ ચેતનતત્વ તરફ વહી શકે તેમ નથી કે જેનાથી શરીર જીવંત છે?

સત્સંગી : ...

બહેનશ્રી : એ કયુ તત્વ "હું" તરીકે સંચરી રહ્યું છે?
જે સુખી થાય છે. દુઃખી થાય છે.
જે સુખ મેળવવા મથે છે. જે દુઃખને દૂર કરવા ઇચ્છે છે.
જે અન્યને દુઃખી જોઈને અનુકંપાથી દ્રવી ઊઠે છે.
જે કરૂણાથી રડી પડે છે.
જે ભયથી કંપે છે.
જે વીરતાથી અડગ છે.
જે ભયાનકતાથી ધ્રૂજાવે છે.
જે અસંતોષથી લોભી થાય છે.

જે સંતોષથી તૃપ્ત રહે છે.
જે વિચારે છે.
દયા, અનુકંપા, શાંતિ, સ્નેહ, ક્રોધ, માન વગેરે ભાવો આવશે ને જશે. પણ તે તત્વ તો હશે જ.
બાળપણ, યુવાની આવશે ને જશે. પણ તે તત્વ તો હશે જ.
એક પણ ભાવ નહીં હોય, કંઈ વિચાર નહીં હોય ત્યારે પણ તે તત્વ તો હશે જ.
આ, "હું" તરીકે કયુ તત્વ સંચરી રહ્યું છે?
જે સઘળું જુએ છે, જાણે છે, અનુભવે છે પણ તે દેખાતું નથી. પણ તેના થકી સઘળું દેખાય છે!
આ "હું" તરીકે શાનો સંચાર છે?

સત્સંગી : ....

બહેનશ્રી : આ શરીર હાલે છે, ચાલે છે, રમે છે, દોડે છે, કામ કરે છે, ખાય છે, પીએ છે, ઊંઘે છે, જાગે છે કોની પ્રેરણાથી?
આંખ દૃશ્ય નિહાળે છે. નાક સૂંઘે છે. શ્વાસ લે છે. કોની પ્રેરણાથી?
જીભ સ્વાદ લે છે. વાણી ઉચ્ચારે છે. ત્વચા સ્પર્શ અનુભવે છે. કોની પ્રેરણાથી?
શરીર ખોરાક લે છે. પચાવે છે. લોહી બને છે. શરીરમાં રૂધિરનું અભિસરણ થાય છે. શરીર શક્તિ મેળવે છે. હૃદય અવિરત ધબકે છે. શરીરને બળ મળે છે. કામકાજ કરે, નોકરી ધંધે જાય. હરે-ફરે, કુટુંબ પરિવારનું પોષણ કરે છે. વાત્સલ્યમય બની હૂંફ મમતા આપે છે. સત્તા, સંપત્તિ ને સંતતિ માટે દોડાદોડ કરે, મહેનત કરે, યુક્તિ કરે છે. પ્રપંચ કરે છે.
દયામય, સમતામય, ક્ષમામય બને, અર્પણ-સમર્પણ કરે, ભક્તિ કરે, પ્રાર્થી ઊઠે.
વૃત્તિને અંતર તરફ વાળી, આ "હું" તત્વ સાથે, અનુસંધાન કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો હોય તો?
"સ્વ" નો વિચાર આવતાં, "સ્વ" નો વિચાર કરતાં, "સ્વ" લક્ષે દૃષ્ટિ કરતાં, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહનું જોર ઓછું થવા લાગે છે.
એ તત્વ તરફ ધ્યાન આપીએ તો?
તો સંભવ છે ખ્યાલ આવે, કે આવા ભાવો આવે છે ને જાય છે. સ્વયં કંઈક અલગ છે, તેની સમજ આવવી શરૂ થાય છે. સમજ વધતી જણાય છે, અને
કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ સંયમમાં રહેતા જણાય!

❖❖❖

તા. ૧૧ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : ઘણીય વાર એવું થાય કે આ બધુ સમજીએ છીએ અને સમજાય પણ છે કે આવું બધું છે. આપણું સ્વરૂપ આ છે. પણ રોજની પ્રવૃત્તિઓમાં એકદમ ઉલટું જ અનુભવાય છે. તેથી ક્યારેક મને એમ લાગે છે કે હું દંભ કરુ છું. આ બધું ખબર પણ છે, મને ખબર છે કે સાચુ શું છે. પુરી શ્રદ્ધા છે કે નહીં એ ખબર નથી. કારણ કે

જો ૧૦૦% શ્રદ્ધા હોત તો એ માટે પુરૂષાર્થ બહુ વધારે હોત, જે હમણા નથી. આની સાથે સવારથી સાંજ સુધીની રોજની પ્રવૃત્તિઓ જે હમણા હું કરૂં છું એ પણ કાંઇ અટકાવી શકાય એ શક્ય નથી. એ પણ કરવી જ પડે છે. એને પણ ન્યાય આપવો પડે છે. તો પછી આ બધું કેવી રીતે કરવું, કે આનું પણ આ થશે અને આ પણ સાથે થશે?

બહેનશ્રી : સ્વરૂપ વિશેની આપની સમજ શું છે?

સત્સંગી : હું આ શરીર નથી. આત્મા છું. અરૂપી છું. અકર્તા છું, વગેરે...

બહેનશ્રી : આ આપને સમજાયું કેવી રીતે?

સત્સંગી : અમે શાસ્ત્રવાચન કરી ચર્ચા-વાર્તા કરી સમજીએ છીએ. શાસ્ત્રની વાતો તર્કસંગત અને સાચી લાગે છે.

બહેનશ્રી : ચાલો, જરા ભૂતકાળમાં નજર કરીએ.
યાદશક્તિની નજર પહોંચે ત્યાં સુધી જોવાની કોશિશ કરી જુઓ.
આપ જન્મ્યા ત્યારથી કઈ રીતે વર્તો છો?
ખાવું-પીવું, તોફાન કરવા, રમવું, હસવું-રડવું, હરવું-ફરવું, પહેરવું-ઓઢવું, ભણવું-ગણવું, ડીગ્રી મેળવવી, નોકરી-ધંધો કરવા... વગેરે.
તમારી ઇચ્છા, વિચાર અને વર્તન આવી વાતોને અનુસરે છે. તમારા હોવાપણામાંથી, તમારા વ્યક્તિત્વમાંથી આવી ઇચ્છાઓ, વિચાર વર્તન પોતાની મેળે આવ્યા કરે છે.
કોઈએ તમને કહેવું નથી પડતું કે "ભાઈ! તું ભોજનની ઇચ્છા કર, મુવી જોવાની ઇચ્છા કર..." પોતાની મેળે જ આવુ થાય છે. એ રીતે તમારાં હોવાપણામાંથી, તમારાં વ્યક્તિત્વમાંથી સ્વયં એમ નથી થતું કે "હું અરૂપી છું, હું માત્ર જ્ઞાતા-દૃષ્ટા છું..."
થાય છે?

સત્સંગી : ના જી.

બહેનશ્રી : થોડા સમયથી શાસ્ત્ર વાંચનનું સૌભાગ્ય મળ્યુ છે. તમને તેમા રસ પડ્યો છે. બુદ્ધિથી તર્કથી એ વાતો "સારી" લાગે છે. "સાચી" લાગે છે.
આ વાતો વાંચન અને ચર્ચા-તર્કના આધારે છે. બુદ્ધિના સ્તર પર છે. અનુભવનું ઊંડાણ આંબવાનું બાકી છે.
હિમાલય પર્વતના ઉચ્ચતમ શિખર, માઉન્ટ એવરેસ્ટ વિશે પુસ્તક હાથમાં આવે. આપ વાંચો. તમે બુદ્ધિથી નિરૂપેલી વાતો કસી જુઓ. તેને વિશે તર્કથી વિચારી જુઓ. તે લખાણ તમને બરાબર લાગે.
માઉન્ટ એવરેસ્ટ વિશે ઘણી માહિતી આપને યાદ રહે. તેની યાત્રાના સાહસની વાતો, શિખરના સૌંદર્યના વર્ણનો યાદ રહે. તેની વાતો, તમે બીજા સાથે સારી રીતે કરી શકો. ત્યાં જવાની ઇચ્છા થાય. પણ ત્યાં જવા માટે પગલુ માંડ્યુ ન હોય.

તો એમ કહી શકાય કે હિમાલય વિશે વાત કરવી એ દંભ છે? હા, જો આપ એમ કહો કે "હું એવરેસ્ટ ચડી આવ્યો" તો દંભ છે.

તળેટીમાં ઉભા રહી શિખરના સપના જોવાયા હોય, ત્યાં જવાની તૈયારી અને સાહસ ન હોય.

આપે "આત્મા" વિશે જાણ્યું. આપનું "સ્વરૂપ" તેવું હશે તેમ માન્યું. તે મુજબના ગુણો પ્રગટાવવાની તૈયારી અને સાહસ ન હોય તેમ બની શકે. "આત્માની" માત્ર વાતો સુધી અટકી જવાયું હોય.

કોઈ અલૌકિક વ્યક્તિને, સિદ્ધ પુરૂષને પોતાના સ્વરૂપનો, પોતાના અસ્તિત્વની ઉચ્ચતમ સ્થિતિનો અનુભવ થયો હોય.

અન્ય જીવોમાં આ અનુભવની, શુદ્ધ-શાશ્વત-આનંદમય થવાની પૂરેપૂરી શક્યતા દેખાતી હોય. જે ઇચ્છે, તે ભવના ભ્રમણમાંથી છૂટી શકે તેવી ઉત્કૃષ્ટ, કરૂણાભરી ભાવનાથી શાસ્ત્રની રચના કરી હોય. શાસ્ત્રમાં ચેતનાના શુદ્ધ-શાશ્વત સ્વરૂપના વર્ણન છે. તેમાં મારો કે તમારો અનુભવ કે શુદ્ધ અસ્તિત્વ નથી.

આપણને શાસ્ત્ર દ્વારા સમાચાર મળ્યા કે આપણે પણ "આવા" છીએ.

આપણામાં શુદ્ધ, આનંદમય સ્વરૂપ પ્રગટી શકે તેવી પૂરેપૂરી શક્યતાઓ છે.

એ સમાચાર જાણ્યાથી એવો ભ્રમ, અજાણતા બંધાયો હોય કે "મને સ્વરૂપની સમજ" છે, અને આદતો અને ટેવો એ સઘળું જાણ્યા પહેલા હતી તે જ રહે.

અંદરમાંથી એ જ વર્તના વહી આવે જે જાણ્યા પહેલા હતી. ઇચ્છા બહિર્લક્ષી જ આવે. એમ થાય કે "ધર્મ" કરીશ તો રોટી કપડા મકાનનું શું? કુટુંબ પરિવાર મોજશોખનું શું?

આત્માની ઉચ્ચતમ આનંદમય સ્થિતિનું વર્ણન જાણી ત્યાં જવાની ઇચ્છા થાય પણ તે રસ્તે જતાં અસલામતી અને બીક લાગે. મનની માન્યતાઓ અને સલામતીની બીક આગળ આવે, તે કહે કે "તું ધર્મ કરીશ તો તારી દિનચર્યાનું શું?"

મન સતત કંઈ કરવા અધીરૂ છે. અકર્તા થવાની વાત કંઈ બંધ બેસતી લાગતી નથી.

શરીરથી તો સઘળા કામકાજ થાય છે. અરૂપી હોવાની વાતનો સુમેળ કેમ કરવો?

ઇચ્છાઓની વણઝાર ચાલે છે વિચારો કેડો નથી છોડતાં કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહના ભાવો અકબંધ છે એ સઘળા વગર જીવવું શી રીતે એમ થાય છે. તો સ્વરૂપની શુદ્ધિ લાવવી કેવી રીતે?

શાસ્ત્રમાંથી સ્વરૂપ વિશે જે સમાચાર મળ્યાં છે અને અત્યારે જે "રૂપ" છે તે એકદમ ઉંલટું અનુભવાય છે. સાવ જુદું લાગે છે.

આપણી માન્યતાઓ અને કુટુંબ, સમાજ, ધંધા-નોકરી સાથે જે રીતે હાલ જોડાયેલા છીએ તે આદતોને હાલના "સ્વરૂપ"માં સલામતી લાગે છે. એ સલામતી એમ જ ટકાવી રાખવાના પ્રયત્ન ચાલું રહે છે. માનસિક ટેવો તેની સુરક્ષા કાજે એ ટેવો સતત રહે તેવી ટેવનો ઉમેરો કરે છે.

તકલીફો, આઘાત અને દુઃખ પ્રત્યેની સજાગતા, તે દૂર રાખવાની, તેનાથી બચવાની વૃત્તિ એ ટેવોને વધુ જોરથી પકડે છે.

આદતોની, માન્યતાની, ભ્રમની દિવાલની પાછળ મન છૂપાઈને સલામત રહેવા ચાહે છે.

તે દિવાલની પાર જોતા મન ડરે છે, મૂંઝાય છે.

શાસ્ત્ર વાચન થકી જે આત્મસ્વરૂપના સમાચાર મળ્યા છે તે સારા લાગે છે, પણ એ રસ્તે જવાનું જોર નથી આવતું.

અત્યારે, તમને પોતાને, તમે જે લાગો છો, તે જ અત્યારે આપ છો, તે પ્રવૃત્તિમય આપ છો અને સાથે સાથે શાસ્ત્રમાંથી વાંચ્યા-જાણ્યાં મુજબ શુદ્ધ-બુદ્ધ થવાની પૂરેપૂરી શક્યતાઓ આપનામાં મોજુદ છે.
બહિર્મુખી જે પ્રવૃત્તિ કરો છો તે પ્રવૃત્તિના કારણો તમારી અંદરમાં છે.
તમે અત્યારે શું છો તે તો પ્રથમ સમજાય!

સત્સંગી : એ સમજવુ બરાબર. પણ એ સમજણમાં... ધાર્મિક ક્રિયાઓની સાથે સાથે બીજી જે સમાંતર (પેરેલલ) સંસારની પ્રવૃત્તિઓ છે એ પણ બંધ નહીં કરી શકીએ.

બહેનશ્રી : સંસારની પ્રવૃત્તિઓ મનમાં છે. એ સમજવાની છે. અત્યારે આપ જે પ્રવૃત્તિ કરો છો તે પ્રવૃત્તિ બંધ કરવાની વાત અત્યારે આપણે નથી કરતાં, તે પ્રવૃત્તિ જ સમજવાની વાત છે.
ઇચ્છા, વિચાર તથા કામ ક્રોધ લોભ મોહના ભાવોથી આત્માની શુદ્ધિ અવરોધાઈ ગઈ છે.
જેમ સોનાનું પાત્ર તેની પર ચડેલી ચીકાશ, ધૂળ, કચરાથી ઢંકાઈ જાય, તેમ આત્મા, લોભ મોહ વગેરે ભાવોથી ઢંકાઈ ગયો છે.
સોનાના પાત્રમાં ચમક, પીળાશ, નરમાશ વગેરે સઘળું છે, પણ ઉપર ચડેલા મેલને લીધે તે દેખાતી નથી.
આપ અરૂપી, શુદ્ધ, આનંદમય અનેક ગુણોનો ભંડાર ચેતનતત્વ છો. પણ તે તેની પર ચડેલા કર્મથી ઢંકાઈ ગયું છે. પ્રગટ નથી. તે ગુણો અનુભવમાં આવતાં નથી.
જો આપણે ચેતન આત્માને સોનાના પાત્ર સાથે સરખાવીએ તો તેના પર ચડેલો કચરો માંજી માંજીને સાફ કરવો રહ્યો.
બહારની પ્રવૃત્તિ તમારી અંદર છે.
તમારી શુદ્ધિ, તમારી અંદર ચાલતી બાહ્યલક્ષી પ્રવૃત્તિની રજથી રજોટાઈ ગઈ છે.
સવારથી સાંજ-રાત સુધી ચાલતી પ્રવૃત્તિની વૃત્તિ જ સમજવાનો પ્રયત્ન તો કરી જોઈએ!
એ વૃત્તિઓ જાગે છે શું કામ? કોને જાગે છે? એ વૃત્તિઓ જેને થાય છે તે તત્વ કયું છે?
કચરો-કર્મરજ અને આત્મશુદ્ધિ બંન્ને સમાંતર ન હોઈ શકે.
જે બે રેખા સમાંતરે એક બીજાથી દૂર ચોક્કસ અંતરે જતી હોય તે રેખાઓ એકબીજાથી દૂર જ રહે. તે એક ન થઈ શકે.
કાર્ય અને કાર્યશુદ્ધિ સમાંતર રેખા નથી.
આત્માની શુદ્ધિ છે જ. પાત્ર સોનાનું છે. માત્ર તેની પર કચરો ભેગો થયો છે, તે દૂર કરવાનો છે.
મનની વૃત્તિ, મનની જે ધારા બહિર્લક્ષી પ્રવાહિત થઈ રહી છે,
તે ધારા અંતર તરફ વહે, સ્વ તરફ લક્ષ આપે, સ્વયંના અસ્તિત્વ પર ધ્યાન આપી અંતર્લક્ષી થઈ શકે છે.
સોનાના પાત્ર પરના કચરાને સાફ કરવાનો છે. આપ હાલની પ્રવૃત્તિઓ પૂરતાં સીમિત નથી. સ્વ તરફ ધ્યાન અપાતા, હાલ જે પ્રવૃત્તિઓ આપ કરી રહ્યા છો, એ કરતાં કરતાં મનોવૃત્તિ ચોખ્ખી થતી જાય તેમ, તેમાં પરિવર્તન સ્વયં આવી શકે.
શુદ્ધ થવાની શક્યતાઓ સૌમાં ભરપૂર છે.
આપ સીમિત નથી, અસીમ છો.

❖❖

તા. ૧૧ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : ધર્મ માટે પુરૂષાર્થ કરીએ તો રોજની પ્રવૃત્તિઓ થાય છે. પણ એવું નથી કે પ્રવૃત્તિઓ કરીએ તો પુરૂષાર્થ ઓછો થઈ જાય?

બહેનશ્રી : પુરૂષાર્થ!
આત્માને પુરૂષ કહ્યો છે.
પુરૂષ અર્થે એટલે આત્મા માટે.
સૌથી પહેલો સવાલ એ છે કે "આત્મા"નું મહત્વ લાગ્યુ છે?
આત્મ-સ્વરૂપના મહત્વનું તીર અંતરમાં ખૂંપી ગયુ છે? તો તેનો વિચાર આવ્યા વગર નહીં રહે.
લાં...બા સમયની બાહ્ય-લક્ષી પ્રવૃત્તિની અનિવાર્યતાની આદત આત્મ-લક્ષી પ્રવૃત્તિ રોકે છે.
પણ,
તો પણ,
જેનુ અત્યંત મહત્વ લાગ્યું છે તે તરફ લક્ષ ગયા વગર નથી રહેતું.
ધર્મ કરવો જોઈએ તેમ થાય છે. વળી પ્રવૃત્તિ તમારો હાથ પકડી પાછા ખેંચે છે.
તમે નોકરી પર જાઓ છો. કામ કરો છો. એ કામ કેમ કરવું તેની પ્રેરણા ક્યાંથી આવે છે?
બુદ્ધિ અને યાદશક્તિનો પ્રવાહ ક્યાંથી આવે છે?
એવું બની શકે કે એ "પ્રવાહ" તરફ જોતાં, સહેજ-સહજ ધ્યાન આપવાના પ્રયત્ન માત્રથી આપ હળવાશ અનુભવો.
શાસ્ત્ર વાંચનમાં "અનુભૂતિ" નથી.
ધર્મ માત્ર ક્રિયાકાંડ નથી.
મનના એકાદ ખૂણામાં એવો ખ્યાલ હોવાનો સંભવ છે કે શાસ્ત્ર યાદ રહી ગયા, તેની ચર્ચા-વાર્તા થઈ શકી એટલે ધર્મ થઈ ગયો. પ્રતિક્રમણ વગેરેના પાઠ મોઢે આવડી ગયા અને બોલી જવાયા એટલે તે દિવસ પૂરતો ધર્મ "પતી" ગયો...
પછી જે કરવું હોય તે કરવા છૂ.............ટ્ટા! પણ,
ધર્મ તમારાથી છૂટો નથી.
જીવાતા જીવનમાં પ્રતિક્રમણ જીવવાનું છે.
પળ પળ આત્મા તરફ, સ્વ તરફ, ચેતનતત્વ તરફ પાછા ફરવાનું છે.
ધર્મ એટલે આપણે જે ધારણ કરીએ છીએ, જે ચેતના, જે શાશ્વતતા, જે દિવ્ય ગુણોના આપ ધારક છો તે ગુણો પ્રગટાવવાની વાત છે.
ગુણો પ્રગટે તે રીતે જીવન જીવવાની વાત છે.

❖❖❖

તા. ૧૧ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : પોતાનો પરિચય કેવી રીતે કરવો?

બહેનશ્રી : ઘર-બાર, કુટુંબ-કબીલા, મિત્રમંડળ હોય તો આંગળી ચીંધી બતાવાય કે જુઓ, આ ઘર, આ પુત્ર, મિત્ર...

પણ આ તો તમે પોતે જ છો!

બીજુ કંઈ હોય તો બતાવાય,

તમને પોતાને, અન્ય કોઈ શું બતાવે?

તમે જાણો જ છો કે "હું છું."

સત્સંગી : હવે મને લાગે કે હું મને જે જાણુ છું તેના કરતાં હું કંઈક... શું કહું? જુદો છું, વિશેષ છું, આપ સમજાવો.

બહેનશ્રી : "હું" પોતે શું છે?

અત્યારે જીવતા શરીર તરીકે જે "હું" દેખાય છે તેટલો જ માત્ર "હું" છે?

મનમાં જે દોડ ધામ ચાલે છે, વિચારો, ઇચ્છાઓ, મહત્વાકાંક્ષાઓની આવન જાવન ચાલે છે તે જ માત્ર "હું" છે?

કે તેની પાછળ કંઈક છે? જેમાંથી આ સઘળુ આવી રહ્યું છે? કે પોતાની અંદરમાં કંઈક ચેતનમય છે તેમાં કંઈક થઈ રહ્યું છે? પોતાની અંદરમાં કંઈક થઈ રહ્યું છે તેની રજૂઆત કરવાની કોશિશ ચાલ્યા કરે છે?

તેનો મૂળ સ્રોત શું છે?

આ વિચારો, ઇચ્છાઓ, સવાલો આ વિધવિધ ભાવો ક્યાંથી જન્મે છે? ક્યાં જન્મે છે?

આ ગમા-અણગમા કોને થાય છે?

પોતે પોતાને સમજવાની કોશિશ કરી શકાય.

સત્સંગી : એટલે તેનું ચિંતવન કરવું? પોતાને સવાલ કરવો?

બહેનશ્રી : જે રીતે તમારી વૃત્તિ તમારી તરફ વહી શકતી હોય, જે રીતમાં - જે વિધિમાં તમને શ્રદ્ધા હોય, જે રીતે તમને તમારામાં રસ પડતો હોય તે રીતે તમારો પોતાનો પરિચય કેળવી શકાય!

બાકી તો આપણે જગતમાં છીએ.

"જગત".

કેટલો સરસ શબ્દ મળ્યો છે આપણને!

જ એટલે જન્મવું.

ગત એટલે (જવુ.) જાય છે.

જગત એટલે જન્મે છે ને જાય છે.

જન્મે છે ને જાય છે તેની વચ્ચે આપણે છીએ.

એક ઇચ્છા જન્મી, પૂરી થઈ કે અધૂરી રહી, પણ ગઈ. બીજી ઇચ્છા જન્મી... બાવીસમી જન્મી... બસોમી જન્મી... અગણિત જન્મી... ગઈ.

ઇચ્છાઓનું એક જગત છે. ઇચ્છા આવે છે ને જાય છે... આવે છે ને જાય છે... આપણે નથી જતાં...

સુખ-દુઃખ, માન-અપમાન, સગવડ-અગવડ, ગમા-અણગમા, રાત-દિવસ આવે છે ને જાય છે...

આપણે નથી જતાં.

આપણે સતત છીએ.

આપણામાં જે “સતત” છે તે શું છે? તે વિચારવાની, સમજવાની, અનુભવવાની કોશિશ કરી શકાય.

❖❖

તા. ૧૧ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : હું, મારાં મનની દ્વિધા આપને જણાવતાં અચકાઉં છું.મને થાય છે, આપ કહેશો તે હું કદાચ કરી ન શકું તો મેં આપને નાહક તકલીફ આપી તેમ મારો જીવ બળે. પણ, નથી પૂછતી તો હું મૂંઝવણમાં જ રહું છું, એટલે મારી મૂંઝવણ રજુ કર્યા વગર રહી નથી શકતી.

મને ધર્મ પ્રવચન સાંભળવા જવાના ભાવ હંમેશા રહ્યાં કરે છે. ઘરમાં સગવડ છે અને સમય પણ છે. કોઈ કારણસર હું પ્રવચનમાં જાઉં તે તેમને પસંદ નથી. તો હું મારાં પતિને દુઃખ ન થાય તેથી નથી જતી.

તો શું મારે તેમનો વિરોધ કરીને પણ જવું?

બહેનશ્રી : ક્યારેક એમ પણ બને કે ધર્મની વાતો સંચિત કરવાથી જે ન બને, તે એ વાતોથી વંચિત રહેવાથી બની જાય!

ધર્મ વિશે પ્રવચન સાંભળી તે વિચારો આચારમાં મૂકવાની ગળા સુધી આતુરતા હોય,

અને

સઘળી સગવડ હોવા છતાં ધર્મના વાતાવરણથી વંચિત રહેવું પડે.....

તો

એમ પણ બની શકે કે, ધર્મના વાતાવરણથી વંચિત રહેવું પડે તેથી તે વિશેની ઝંખના તીવ્ર થતી જાય....

આ ઝંખનાભરી જિજ્ઞાસાથી જીવન પ્રત્યે એક નવી દૃષ્ટિ ખૂલે....

ધર્મ શું છે? ધર્મ શાને આધારે છે?

આ સારી વાતમાં પણ મને સહકાર નથી!

કારણ શું?

મારી શું ભૂલ છે?

અને

ભૂલ એટલે શું તે સમજવું.

એમ પણ બની શકે કે મનની સફાઈની દિશામાં અજાણે ડગ મંડાઈ જાય!

રોજ બરોજના જીવાતાં જીવનમાંથી ધર્મનો મર્મ સમજાવા લાગે.

કંઈ ન પામીને.
સઘળું પામી જવાય!

❖❖❖

તા. ૧૨ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : આત્માને પ્રાપ્ત કરવો છે. સરવૈયું કાઢીએ તો ખબર પડે કે કેટલો પ્રાપ્ત થયો?

બહેનશ્રી : સરવૈયું કઈ રીતે કાઢી શકાશે?

સત્સંગી : મેં બીજાનું કેટલું ભલું કર્યું? કેટલા સારાં વિચાર કર્યા? વગેરે...

બહેનશ્રી : આત્મા ક્યાંક દૂ...ર આકાશમાં છે. ત્યાં જઈ લઈ આવવાનો છે, એમ તો નથી!

આત્મા ક્યાંક મળે છે અને કંઈક આપીને મેળવવાનો છે એમ પણ નથી!

આત્મા પ્રાપ્ત ક્યાંથી કરાશે?

આપ જ ચેતન આત્મા છો!

આપે આપને મેળવવાના છે? અથવા એમ કહીયે કે આપે પોતે પોતાનામાં મળી જવાનું છે!?

વેપાર ધંધામાં કમાણી જોવા સરવૈયું કઢાતું હોય છે. કેટલી આવક થઈ? કેટલી જાવક થઈ? શું ખર્ચ થયો? કેટલી કમાણી થઈ? મૂળ પૂરાંત સલામત છે કે વપરાવા લાગી છે? સરવૈયું કાઢીએ એટલે નફા-નુકસાન-પુરાંત વગેરેનો હિસાબ નીકળે.

ક્યારેક, "આત્માના વેપાર" માં એમ લાગે કે મેં બીજાનું ભલું કર્યું. "આવક" થઈ. પણ તેના બદલામાં કંઈ જોઈતું હોય. મનમાં અંદર અંદર અપેક્ષા સળવળતી હોય, તે તરફ ધ્યાન ન હોય.

એમ થાય કે "મેં આ સારૂં કામ કર્યું." "જમા"ના ખાતામાં ખતવો. સાથે સાથે જે અપેક્ષા રહી હોય તે કયા ખાતામાં ખતવવાની?

હા, આપણે જરૂર કંઈક એવી કમાણી કરી છે કે મનુષ્ય અવતાર મળ્યો છે. કહેવાય છે કે મનુષ્ય અવતારમાં "આત્માનો વેપાર" જેટલો ખીલવી શકાય છે તેટલો બીજા કોઈ અવતારમાં નથી બની શકતું.

આપણે કોશિશ કરીએ કે આ "વેપાર"માં કેમ કરી "પૂંજી" વધે? અને એવી પૂંજી કે જેમ વાપરીએ તેમ વધે, ખૂટે નહીં.

ધારો કે કોઈનું ભલું કર્યું. એ જમાના ખાતામાં ખતવ્યું પણ મનમાં અંદર અંદર આશા-અપેક્ષા હતી તેનું શું? મન કદાચ જવાબ આપે કે "મેં ક્યાં કંઈ માગ્યું છે?" મારે ભલાઈના બદલામાં રૂપિયા-પૈસા, ચીજ-વસ્તુ કંઈ નથી જોઈતું. પણ મનના કોઈ ખૂણામાં ક્યાંક "ભલાઈની કદર તો કરશે ને?" એવી આશા છૂપાયેલી પડી હોય. વેપારના હિસાબો અલગ છે. "આત્માના વેપાર"ના હિસાબો અલગ છે. આ વેપારમાં એમ લાગે કે "મેં કમાણી કરી." આવક તરફ ધ્યાન હોય, ને જાવકના દરવાજાની ખબર ન હોય. આવક ઓછી હોય ને જાવક દેખાતી સમજાતી ન હોય.

"મારે કંઈ નથી જોઈતું, પણ એ કદર તો કરશે ને? મારી મુશ્કેલીના સમયમાં મારી ફેવર તો કરશે ને?" એમ માની ખુશ રહેવાતું હોય.

"આપણો" સમય આવે ત્યારે એવુ કશું ન બને. ન તો કદરના બે બોલ સાંભળવા મળે કે ન તકલીફમાં "ફેવર" થાય. કદાચ ઉલટુ પણ બને. બે સારા શબ્દને બદલે ચાર અપમાનના શબ્દો ખોળામાં આવી પડે.

ત્યારે મનમાં એમ થઈ આવે કે "કોઈનું ભલુ કરવુ જ નહીં. કોઈને કદર નથી. વખત આવે તેને બતાવી દઉં કે અપમાન કેમ કરાય છે!"

આવા ભાવો એટલો મોટો ઉછાળો મારે અને મન પર છવાઈ જાય કે ઉધારનું પલ્લુ નમી પડે.

સરવૈયું કાઢવામાં રોકાવાને બદલે આત્મભાવની "કમાણી" થાય તેમ કરવાની મહેનત કરીએ.

આપણી વૃત્તિઓ કેટલી બાજુ દોડાદોડ કરે છે તે તરફ ધ્યાન આપીએ.

મનની ભીતર નજર કરીએ.

વૃત્તિઓના મૂળ સુધી પહોંચવા મથીએ.

આપણી અંદરની સચ્ચાઈની સાથે રહીએ.

દોષને ગુણમાં બદલવાની મહેનત કરીએ.

મનની કમજોરીને શક્તિમાં ફેરવીએ.

પોતાને જોતાં, સમજતાં, શુદ્ધ કરતાં રહીએ.

વૃત્તિઓ સાફ થતાં ભલાઈનો ભાવ સમાજલક્ષી કે નીતિલક્ષી ન રહેતાં, સહજ ભાવે ભલાઈ જ થાય. અન્યના સુખનો વિચાર હંમેશા હોય. કોઈ કદર કરે કે ન કરે. માન આપે કે અપમાન કરે.

અપેક્ષા વીંધીને મૈત્રીનું ઝરણુ વહેતું થાય.

જ્યારે આભમાંથી વર્ષા વરસે.
સૂકી ધરતી શાતા પામે.
ધરતી ધરવતું જળ વહે,
આજુબાજુથી ચારે બાજુથી-
જળ ભેગું થઈ વેગીલુ વહે.
વહેણ આડી કરાડો આવે.
પથ્થરની હારમાળા આવે.
વહેણ રોકાય, સરોવર રચાય,
જળ વધતાં સરોવર છલકાય,
કરાડને અથડાતું વહે,
ખડક સાથે પછડાતું વહે,
પથ્થરની હારમાળા ઓળંગીને વહે,
અથડાતું, પછડાતું, ઊછળતું, કૂદતું વહ્યા કરે.
મનની વૃત્તિનું વહેણ,
ચીજ-વસ્તુ, માન-માયા તરફ વહે છે.
વૃત્તિ અંતર તરફ વહી શકે છે.
મનની અતૃપ્ત ધરતી,

માન-માયાથી તપ્ત ધરતી,
અંતરવૃત્તિની વર્ષાથી તૃપ્ત થતાં,
શાતા-સંતોષ-સમતા પામતાં,
અપેક્ષાની કરાડો વીંધતાં,
ઇચ્છાના ખડકો તોડતાં,
અહંની પથ્થરમાળા વળોટતાં,
વૃત્તિ વહેણ સ્વ તરફ વહી શકે છે.
ચેતન સાગર પ્રત્યે આકર્ષાતું,
મૈત્રી ઝરણુ, સાગરને મળવાં,
સાગરમાં મળી જવાં,
વહ્યા કરે... વહ્યા... કરે, વહ્યા કરે!
વહ્યા કરીએ, સ્વ તરફ!

❖❖

તા. ૧૩ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : ધર્મ શું છે?

બહેનશ્રી : તનની શુદ્ધિ
ધનની શુદ્ધિ
મનની શુદ્ધિ.

❖❖

સત્સંગી : મારે આપને એક જ સવાલ પૂછવો છે.

બહેનશ્રી : જરૂર.

સત્સંગી : સાક્ષીભાવમાં કેવી રીતે રહેવું?

બહેનશ્રી : સાક્ષીભાવ વિશે આપ શું માનો છો?

સત્સંગી : સાક્ષી એટલે કંઈ ગુનાનો બનાવ બને, તે ગુનો થતાં જેણે નજરે જોયો હોય, તે વ્યક્તિ, ગુનો નજરે જોનાર તરીકે કોર્ટમાં હાજર થાય તે સાક્ષી કહેવાય.

બહેનશ્રી : આ વાત કાયદાની દૃષ્ટિએ થઈ.

અત્યારે આપણે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ સાક્ષી તરીકેનો ભાવ સમજવાં માગીએ છીએ.
સાક્ષીભાવમાં રહેવુ એટલે શામાં રહેવું? અને કોણે રહેવું?

સત્સંગી : સંકલ્પ-વિકલ્પ અને વિચારનાં સાક્ષી થવાનું.

બહેનશ્રી : સંકલ્પ-વિકલ્પ કોણ કરે છે?

સત્સંગી : હું કરૂં છું.

બહેનશ્રી : સાક્ષી કોણ છે?

સત્સંગી : આત્મા! એટલે મારો આત્મા.

બહેનશ્રી : સંકલ્પ-વિકલ્પ આપ કરો છો. આપ જ આત્મા છો.
તો એમ કરી શકાય કે સંકલ્પ-વિકલ્પ કરતી વખતે આપ "હાજર" રહો.

સત્સંગી : હું આત્મા છું એમ મેં વાંચ્યુ છે. સાંભળ્યુ છે. પણ મને આત્માની ખબર નથી.

બહેનશ્રી : આપ જે "હું" કહો છો તે "કોણ" છે?

સત્સંગી : મને ખબર નથી.

બહેનશ્રી : ક્યારેય ગુસ્સો આવે છે?

સત્સંગી : હા. હું તો બહુ ગુસ્સો કરૂં છું.

બહેનશ્રી : ગુસ્સાની ખબર છે, તો એ ગુસ્સો કોણ કરે છે!

સત્સંગી : હું કરૂં છું.

બહેનશ્રી : ગુસ્સો આવે ત્યારે શું થાય?

સત્સંગી : મારૂં શરીર ધ્રૂજવા લાગે. મગજ તંગ થાય. મોટેથી બોલી જવાય...

બહેનશ્રી : ગુસ્સો આવે ત્યારે શરીર ધ્રૂજવા લાગે. આંખો લાલ થાય. મગજ તંગ થાય. વિચારો ઉભરાય. ગુસ્સાભરી વાણી વહે.

ગુસ્સાનો ભાવ જાગે એ ભાવની વહારે વિચારો, વર્તન, વાણી આવે.

મન, વચન, કાયાથી મનમાં ઉઠતાં ભાવો શરીરના હાવ-ભાવ, હલન-ચલન વગેરેથી વ્યક્ત થાય...

સત્સંગી : શરીરની વાત શું કામ કરો છો? તે તો જડ છે. પુદ્ગલ છે. તેને મહત્વ શું કામ આપો છો? હું શરીર નથી. આત્મા છું. અરૂપી છું.

બહેનશ્રી : મને લાગે છે એ અરૂપીને સમજવા રૂપીની વાત થઈ રહી છે.

આત્મભાવથી અજાણ છીએ. પણ અન્ય ભાવોની જાણ છે. આ સર્વે ભાવો અરૂપી છે.

આ ભાવો મનમાં જાગી શરીર દ્વારા વ્યક્ત થાય છે.

રૂપી થકી અરૂપી વ્યક્ત થાય છે.

શરીરના પરમાણુ હાલ આત્માના સાન્નિધ્યમાં છે.

આત્મદેવ શરીર છોડી ચાલી નીકળશે ત્યારે શરીરને અગ્નિદાહ આપવાની વ્યવસ્થા થશે.

મહત્વ ચેતન તત્વનું છે.

શરીર તેના સાન્નિધ્યમાં છે તેથી તેની વાત આવે છે.

ક્રોધની વાત કરતાં પહેલો ખ્યાલ એ આવ્યો કે શરીર ધ્રૂજવા લાગે... કેમ?

અરૂપીની વાત કેમ ન આવી. ક્રોધ ક્યાં દેખાય છે? તે અરૂપી છે.

વર્તમાનમાં ચેતન તત્વને શરીર સાથે કંઈક સંબંધ હોય તેમ નથી લાગતું?

સત્સંગી : મેં આવુ વાંચ્યુ નથી.

બહેનશ્રી : વાંચ્યુ નથી - પણ રોજબરોજ અનુભવમાં તો આવે છે.

આત્મભાવનો ખ્યાલ નથી.

અન્ય ભાવોની ખબર છે. તે "ભાવો"ની સેવા જીવનભર ચાલે છે.

એ ભાવોની આંગળી પકડી, તે ભાવો જેને જાગે છે "તેના" તરફ નજર દોડાવવાનો, નમ્ર પ્રયાસ છે, આ ગુસ્સો આવે, શરીર ધ્રૂજવા લાગે ત્યારે જરા સજાગ થઈ શકાય તો?

સત્સંગી : આ વાતો અજાણી લાગે છે.

બહેનશ્રી : વાતો અજાણી લાગે છે પણ મન વચન કાયાથી જે વ્યક્ત થઈ રહ્યું છે તે તો અજાણ્યું નથી.

આ વાતો શરીરની નથી. ચેતનાની છે. ચેતનાની વર્તમાન પરિણતિની છે.

મનમાં વિભાવોનું જંગલ અડાબીડ છે. જંગલ એટલું ગાઢ છે કે આત્મસૂર્યનો આછેરો અજવાસ તેમાં પ્રવેશી શકતો નથી. ભલે ખબર ન હોય, ધ્યાન ન હોય, તો પણ આત્મસૂર્ય અત્યારે પણ પ્રકાશમાન છે.

મનના જંગલને સમજી સાફ કરવું પડશે ને!

મનની વૃત્તિઓ હાલ કઈ રીતે રજૂ થઈ રહી છે તે સમજી, આત્મસન્મુખ કરવા માટેનો પ્રયત્ન છે, આ..

સત્સંગી : મને મારા પ્રશ્નનો જવાબ ન મળ્યો.

બહેનશ્રી : આ જવાબની શરૂઆત તો છે.

સત્સંગી : પ્રવચનો સાંભળ્યાં છે, સ્વાધ્યાય-વાંચન કર્યા છે તેમાં આવી વાત નથી.

બહેનશ્રી : આપ ખુદ તો છો ને!
અત્યારે, વર્તમાનમાં જે રીતે વ્યક્ત થઈ રહ્યા છો તે સમજવાની વાત છે.
આપના વ્યક્તિત્વનો આધાર આપનું અસ્તિત્વ છે.
આપ, આપને પોતાને, આપના પોતાનાથી જ જાણી શકો.
શાસ્ત્રવાચન - પ્રવચન અંગુલિનિર્દેશ કરી શકે.
કોઈ મુસાફરને શિખર પર પહોંચવું હોય. તે ત્યાં જઈ આવેલા વ્યક્તિને માર્ગ પૂછે. એ વ્યક્તિ હાથ લાંબો કરી આંગળીથી ચીંધી બતાવે કે "આમ આ બાજુ ચાલ્યા જાઓ." અને, એ મુસાફર આંગળી પકડીને ઊભો રહી જાય તો? તો એ ત્યાંથી આગળ વધી ન શકે. પણ મુસાફર જ્યાં ઉભો હોય ત્યાંથી જે તરફ અંગુલિનિર્દેશ થયો હોય તે તરફ ચાલવા માંડે તો શિખર પર પહોંચી શકે.
શાસ્ત્ર નિર્દેશ કરે છે કે "તું તારા આત્માને ઓળખ" તો દૃષ્ટિ આત્મા તરફ કરી, તેની વર્તમાન સ્થિતિ સમજી "ચાલવું" તો જાતે જ પડે.

સત્સંગી : મને કંઈ સમજ નથી પડતી.
સાક્ષીભાવમાં જવા સદ્ગુરૂની જરૂર ખરી?

બહેનશ્રી : શું કહું ભાઈ!
સદ્ગુરૂ સામા મળે અને મનના "ખિસ્સામાંથી" સદ્ગુરૂને ચકાસવા, માપદંડ-ફૂટપટ્ટી શોધી તેને માપવા-જોખવામાં રોકાઈ જવાય તો ઓળખાણ પડે ત્યાં સુધીમાં તે આગળ નીકળી જાય.
અંતરમાં ઈશ્વર પ્રત્યે પ્રેમભરી આરજૂ હોય, સંકલ્પ-વિકલ્પથી પ્રાણ શોષાતો હોય, જીવનું શિષ્યત્વ તૈયાર હોય, ત્યારે ગુરૂ-ત્વનું આકર્ષણ થાય.

સત્સંગી : આપ યોગની ક્રિયા કરો છો?
બહેનશ્રી : "ઈશ્વરની કૃપા" અસીમ છે.
યોગની ક્રિયા સ્વયં થાય છે.

સત્સંગી : મને મોડું થાય છે. હું રજા લઉં.
બહેનશ્રી : પરમકૃપાળુ પરમેશ્વર સૌનું કલ્યાણ કરે.

❖❖❖

તા. ૧૩ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : જો આપણે ચેતન છીએ, તો તેની ખબર કેમ નથી પડતી?

બહેનશ્રી : આપણે, "હું છું", "હું શું છું?" એ વિશે વિચાર નથી કરતાં. પોતાના હોવા તરફ ધ્યાન નથી જતું. પોતાના કરવા તરફ જ ધ્યાન હોય છે.
આપણું ધ્યાન વૃત્તિઓના વહેણમાં વહ્યા કરતું હોય છે. પણ આપણી કઈ વૃત્તિ આપણી બહાર છે?
કયો વિચાર ચેતનાથી ઘેરાયેલો નથી?
ચેતનમાં વૃત્તિ છે, વિચાર છે, સવાલ છે, અન્ય ભાવો છે...
નહીંતર ટેબલને ખુર્શીને,
સોફાને, પલંગને,
મકાનને, પથ્થરને,
ક્યાં છે કંઈ વૃત્તિ, વિચાર, સવાલ-જવાબ! મારી-તમારી દરેક વૃત્તિ, પ્રવૃત્તિ, અભિમાન, પ્રમાણિકતા, છળ, ઉદારતા, સઘળુ ચેતન આકાશમાં છે.
વ્યક્તિને ગમે તેવો ભાવ આવે, ખૂન, ચોરી, પજવણી, દયા, કરૂણા, સેવા, કોઈપણ લાગણી થાય તે સઘળાને ચેતન અવકાશ આપ્યા કરે. મૃત શરીરમાં આ સઘળાને અવકાશ ક્યાં?
ફૂલછોડ હવામાં હીંચકે છે.
સામે થોડે દૂર ચંપાનું વૃક્ષ ફૂલોથી લચી પડ્યું છે.
ચંપાના ફૂલોની સુગંધ હવાની લહેરો પર સવાર થઈ ફરવા નીકળી પડી છે. ફરતાં ફરતાં તે મારા શ્વાસને આવી મળી. તેને હોંશ ભર્યો આવકાર મળ્યો.
હું ખુશ થતી વૃક્ષ સામે જોઉં છું.
થોડા સમય પહેલા, વૃક્ષ લીલાછમ પર્ણોથી છવાયેલું હતું.
અત્યારે એક પણ પાન નથી.
આછી પીળી ઝાંયવાળા શ્વેત પુષ્પો, વૃક્ષ પર પોતાનું સામ્રાજ્ય જમાવી બેઠાં છે.
એ શ્વેત સૌંદર્યએ મારી નજરને પકડી રાખી.
સુગંધથી મહેકતું સૌંદર્ય!
પાનખર આવી. લીલા પર્ણો પીળા થઈ ખર ખર ખરી પડ્યાં.
વૃક્ષનું ઠૂંઠ્ઠ, નિરાશ, ઉદાસ, અટૂલું ઊભું હતું.
થોડા દિવસમાં, એકાએક નાજુક કુમળી કળીઓ, નિષ્પર્ણ શાખા પર પ્રગટવા લાગી.
જોત જોતામાં કળી ફૂલ બની મહોરી ઊઠી.
ફૂલ ફોરમ બની ફેલાઈ રહ્યાં.
સુગંધ અને શ્વાસ!
સૌંદર્ય અને નજર!
પરસ્પર તાર સંધાવા લાગ્યાં.
સુગંધ અને સૌંદર્ય સાથે તાદાત્મ્ય રચાયું.

સુગંધ જ શ્વાસ અને સૌંદર્ય જ નજર હોય તેમ અનુભવાયું.

પાનખરમાંથી વસંત!

પ્રકૃતિનું રહસ્ય ખૂલવા લાગ્યું.

મન અને નજર સ્થિર થતાં ચાલ્યા.

વૃક્ષ, ડાળી, ફૂલ, ફોરમ, વાતાવરણ એક રસ થતાં ગયા.

વૃક્ષની પાછળ ફેલાયલું આકાશ દોડતુ આવ્યું.

આકાશ આવી ફૂલો પર ઝળુંબ્યું.

આકાશ ફૂલો પર બેઠું.

આકાશ ફૂલો પર બેસી પ્રસરવા લાગ્યું.

ડાળી ડાળી વચ્ચે આકાશ.

ફૂલ કળી વચ્ચે આકાશ.

ડાળીઓ વચ્ચેથી સરતું, ફૂલો વચ્ચેથી ઝરતું, વૃક્ષની પાછળથી પ્રસરતું આકાશ ફેલાવા લાગ્યું.

દોડતુ આવી મને વીંટળાઈ વળ્યું.

હું આકાશથી ઘેરાઈ ગઈ.

અત્ર, તત્ર, સર્વત્ર બસ આકાશ જ આકાશ.

આ ફૂલોનો મહેરામણ, સુગંધનો પ્રવાસ, આ પંખીઓની ઊડાઊડ, આ કોયલનો ટહુકો, સઘળું આકાશમાં.

આ દોડતી ભાગતી આગગાડી-મોટરગાડી, આ હરતાં, ફરતાં માણસો, આ જંગલ-વન, આ ગામ-શહેર, યુદ્ધના સમરાંગણ, આ શાંતિના સંદેશ, સઘળું આકાશમાં.

જ્યાં કેટલીય ચીજ-વસ્તુ ભરપૂર ભરી છે ત્યાં આકાશ

અને જ્યાં કંઈ નથી ત્યાં પણ આકાશ!

કંઈ નવું જ દૃશ્ય, દૃષ્ટિ સામે ખૂલ્યું.

આકાશ સૌને અવકાશ આપે છે.

આકાશ સૌને અવકાશ આપ્યા જ કરે છે.

આકાશમાં મહેલો ચણાય, આભ ઉંચી ઇમારતો બંધાય, બૉમ્બ ફેંકાય, ઇમારતો તૂટે, જ્વાળામુખી ફાટે, સેવા સુશ્રુષા અને પાટાપિંડી થાય...

આકાશ કંઈ ન કરે.

આકાશ માત્ર હોય.

આકાશ હોય એટલે અવકાશ હોય.

સઘળાને અવકાશ મળ્યા કરે.

ઉપર આકાશમાં જ માત્ર આકાશ નથી,

દૂર ક્ષિતિજમાં માત્ર આકાશ નથી.

તે અહીં પણ છે. ત્યાં પણ છે. ચારે બાજુ છે.

તે તરફ ધ્યાન ન હતું તો ખબર ન હતી.

ખબર ન હતી છતાં આકાશમાં અવકાશ મળ્યા કરતો હતો.

ધ્યાન ગયું. તાર સંધાયા, એકતા થઈ, તો હું આકાશમાં!

આકાશ મારામાં!

આકાશ શું છે જે અવકાશ આપે છે?

શું આકાશ "કંઈ નથી"થી ભરપૂર ભરેલું છે તેથી અવકાશ મળે છે? મળ્યા જ કરે છે!

જ્યાં ઘણું છે ત્યાં "કંઈ નથી" છે. એટલે કે આકાશ છે.

જ્યાં કંઈ નથી ત્યાં પણ "કંઈ નથી" છે. માત્ર આકાશ છે.

આપણુ ધ્યાન!

આપણી શક્તિ!

જ્યાં રસ પડે ત્યાં ધ્યાન જાય.
જ્યાં ધ્યાન જાય ત્યાં શક્તિ જાય.
જ્યાં ધ્યાન જાય ત્યાંનું દૃશ્ય ખુલે.
આંખો ખુલે. કંઈક દેખાય, મન માગણી મૂકે. ધ્યાન તેને અનુસરે, મન "માગ્યા" કરે. "લીધા" કરે. "દીધા" કરે.
કાણી કોઠીમાં પાણી ભરવામાં આવે. કોઠી કેમેય ભરાય નહીં. ગમે તેટલુ પાણી રેડાય તો ય ખાલી ને ખાલી.
મનને "સુખ"થી ભરવા જગતમાંથી મનની માગણી અને ઉઘરાણી ડોલે ડોલે રેડીએ.
મન ખુશીથી છલકાય નહીં.

ક્યારેક મન તરફ ધ્યાન જતું હશે તો "અંદર" સુખનું પાણી નથી એવુ દેખાતાં તો "ઘડો" લઈને દોડાદોડ!

જરા ધીરજથી "કોઠી"માં નજર કરી હોય તો "કાંણુ" નજરમાં આવી શકે. "પાણી" લાવવાની ઉતાવળમાં નજર માંડવાની ફૂરસદ ક્યાં?
આપણે ક્યારે ચેતન નથી?
જ્યારે શરીર છીએ ત્યારે ચેતન છીએ, એટલે તો શરીર છે. રાત્રે, ઘેરી ઊંઘમાં બેખબર છીએ ત્યારે ચેતનવંત તો છીએ.
ઇચ્છાઓમાં અટવાયેલા હોઈએ ત્યારે ય ચેતન છીએ.
પરિણામમાં સુખ-દુઃખ આવે ત્યારે ય ચેતન છીએ.
ઇચ્છાવૃક્ષ આશાના પુષ્પોથી મઘમઘે છે તેને ચેતન અવકાશ આપે છે.
ઇચ્છાવૃક્ષ નિષ્પર્ણ થઈ નિરાશાથી ઘેરાય છે ત્યારે પણ ચેતના અવકાશ આપે છે.
સવારથી સાંજ-રાત સુધી કંઈને કંઈ મેળવવાની મથામણ પ્રથમ ચેતનામાં થાય છે.
જ્યારે કંઈ નથી કરતાં ત્યારે એ કંઈ ન કરવાપણું ચેતનમાં છે. આપણે જે છીએ તે ચેતનામાં છીએ. આપણને આપણી ખબર ન હોય, પોતાને ભૂલી ગયા હોઈએ તો એ ભૂલી જવું પણ, એ ખબર ન હોવી એ પણ, ચેતનામાં છે.
ભોજન, કપડા, મકાન, સાધન, સગવડ મેળવવામાં, સલામતી માટે સંગ્રહ કરવામાં, કુટુંબ-પરિવારની સાર સંભાળ લેવામાં, મિત્ર મંડળમાં ઘૂમવામાં, સમાજમાં સ્થાન-માન-કીર્તિ-પ્રશંસા મેળવવામાં, નાચવા, ગાવા-ઝૂમવામાં કે સિનેમા, થિયેટર, મેળાવડામાં, આપણે જ્યાં હોઈએ, જેમાં રોકાયેલા હોઈએ તેમ હોવાનો અને રોકાવાનો મનને અવકાશ ચેતન તો આપે છે.

વર્તમાનમાં,

પોતાનામાં જે પણ થઈ રહ્યું છે, જે વિચાર, વૃત્તિ, ભાવ થઈ રહ્યાં છે, તેને થવાનો અવકાશ ચેતન તો આપે છે. પોતે પોતાની તરફ પાછુ ફરીને જોતો નથી. પોતાનાથી દૂરને દૂર દોડ્યા કરે છે. ચિંતામાં, ઉપાધિમાં, ટેન્શનમાં તણાતો જાય છે. મનમાં ઉમટતા વાસનાના ઘોડાપૂરમાં ફસાતો જાય છે, ત્યારે પણ પોતે છે તો ચેતન જ.

એ કયો અવકાશ છે જેમાં બે વિરોધી ભાવો રહી શકે છે?

જેમાં પ્રેમ અને નફરત બન્નેને જગ્યા મળે છે.

જ્યાં ગમા અને અણગમા બન્ને વસે છે.

જે પોતાની અંદર અને બહાર જોઈ શકે છે.

જેમાં ન્યાય અને અન્યાય બન્ને છે.

જ્યાં પ્રામાણિકતા અને કપટ બન્ને છે.

જે કોઈને આપી દેવા અને આંચકી લેવા આતુર છે.

જ્યાં ગુસ્સાનો દાવાનળ પ્રગટે છે અને કરૂણાની સરિતા વહે છે.

જે કોઈને મારવા દોડી શકે છે અને જીવાડવા મરી શકે છે.

જે મનમાં ને મનમાં મુંઝાઈ શકે છે અને મનથી ખીલી શકે છે.

જેમાં મન છે.

મન અકળાય મન રાજી થાય.

મન અફળાય મન પછડાય.

મન મૂકીને કામ થાય, મનની ચોરી થાય.

મન મોટુ હોય, મન ટૂંકુ હોય.

મન ગરીબડું બની કરગરે,

મન અભિમાની થઈ રાજ કરે.

મન મોર બની ગહેકે, કોયલની જેમ ટહૂકે.

મન સ્નેહના શબ્દ વહાવે, શત્રુતાના કહેણ કહાવે.

મનમાં કંઈ કેટલાય ખેલ રચાય,

ચેતના એ સઘળા ખેલને અવકાશ આપ્યા કરે.

પાપ અને પુણ્યને અવકાશ આપે.

બંધન અને મુક્તિને અવકાશ આપે.

ચેતના, અવકાશ આપી શકવા હંમેશા ખાલી હોય.

આપણને ખબર ન હોય, પણ તે,

આકાશની જેમ “કંઈ ન હોય” શૂન્ય હોય.

એ ચેતન સભર શૂન્ય, તેની પવિત્રતા અને ગુણોથી છલકાતું હોય.

એક વખત, તેના પર દૃષ્ટિ પડી જાય.

બસ એક વખત, એ તરફ ધ્યાન વળી જાય,

શત શત વૃત્તિધારાએ સ્વથી બહાર વહેતી ચેતન ઉર્જા પોતાની ચેતના તરફ વળી જાય,

એક વખત તેની સાથે તાર જોડાઈ જાય,
તેની સાથે તાદાત્મ્ય થઈ એ ચેતન સભર શૂન્યમાં, શૂન્યના "દર્શન" થઈ જાય, દૂધમાં સાકરની જેમ શૂન્યમાં ભળી જવાય, તો આપણને, આપણામાં આપણી ખબર પડી જાય કે આપણે શું છીએ!

❖❖

તા. ૧૩ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : શાસ્ત્ર વાચનમાં કહે છે "આત્મા કંઈ કરતો નથી" આપ કહો છો "આમ કરો-તેમ કરો" શું એ બરાબર છે?

બહેનશ્રી : અત્યારે, વર્તમાનમાં આપણે આત્માની વાતો કરીએ છીએ.
મન, વાણી, શરીરની વર્તના આત્માના વિભાવ પરિણામ દર્શાવે છે.
તો એમ વાત થઈ શકે કે વૃત્તિ અંતર્મુખ કરવી.
સ્વભાવમાં સ્થિર થવા શું કરવું?
પણ જો આત્મા, આત્મભાવમાં સ્થિત છે, તો "કંઈ કરવાપણું" ક્યાં રહે છે?
"હોવાપણું" હોય છે!

સત્સંગી : આપની વાતમાં કંઈ તથ્ય લાગતું નથી.

બહેનશ્રી : આત્મા વિષે વાંચેલી-સાંભળેલી વાતો કર્યા કરવાથી, "આત્મા કંઈ કરતો નથી" તેવા ખ્યાલમાં રહી, અત્યારે આત્મલક્ષે કંઈ કરવાપણું રહેતું નથી તેવા "ભ્રમ"માં શું તથ્ય છે?
આત્માનું આત્માપણું આત્માની અનુભૂતિમાં છે.

❖❖

તા. ૧૩ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : અધ્યાત્મ માર્ગે જવા માટે ક્યારેક એમ થાય કે "આ વિધિ સારી," ક્યારેક એમ થાય કે "પેલી વિધિ બરાબર"
કઈ વિધિ સારી?

બહેનશ્રી : જે વિધિમાં તમને રસ પડે.
જે વિધિમાં તમે જોડાઈ શકો.
જે વિધિમાં તમે પ્રાણ પૂરી શકો.
જે વિધિથી
તમે

વિધિ રહિત થઈ શકો.

તે વિધિ તમારા માટે બરાબર!

અથવા

તે વિધિ માટે તમે બરાબર!

❖❖

તા. ૧૩ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : મારે ધર્મ કરવો છે. ઘરની જંજાળમાં ફસાઈ જવાયું છે. ક્યારેક શાસ્ત્રવાચન થાય છે. સામાયિક-પ્રતિક્રમણ કંઈ થતું નથી. નોકરી અને ઘરની જવાબદારીમાંથી સમય નથી મળતો. વીમેન્સ લીબરેશનના આ જમાનામાં સમાન હક્ક મળે તો કંઈક સમય મળે, અને ધર્મ માટે અનુકૂળતા થાય. ખૂબ મૂંઝવણ થાય છે. શું કરૂં?

બહેનશ્રી : ધર્મ કરવાની અભિલાષા તમારી આંખોમાં આંસુના તોરણ બની ચમકે છે.
લો, પાણી પીઓ. સ્વસ્થ થાઓ...
ધર્મ કરવો છે એટલે શું કરવું છે?
બેના! જરા જુદા દૃષ્ટિકોણથી આ વાત જોઈએ.
ધર્મ જીવનથી જુદો નથી.
ધર્મ જીવન જીવવાની પદ્ધતિ છે.
જીવન જીવવાની રીત છે.
જીવન જીવવાની વિદ્યા છે.
જીવન જીવવાની કલા છે.
"ધર્મ" થાય એ રીતે જીવવાનું.
"ઈશ્વરે" આપણને પ્રતિકૂળતા "આપી" ને આપણા પર ખૂબ મોટો ઉપકાર કર્યો છે, જેની આપણને ખબર નથી. ખબર નથી એટલુ જ માત્ર નહીં, તે ઉપકારની કલ્પના પણ નથી.
પ્રતિકૂળતા આપણને કંઈક કહે છે.
તેનુ વારંવારનું આગમન આપણને કંઈક સંકેત કરે છે.
વ્યક્તિ ઇચ્છા-આશા પૂરી કરવા મહેનત કરતી હોય તેની આડે આવી, પ્રતિકૂળતા ઉભી રહે છે. તે એ કામમાં મુશ્કેલી નાખે છે. મૂંઝવે છે. અટકાવે છે. પરેશાન કરે છે.
તેની આ હરકતો કંઈક કહે છે.
કહે છે "તમારી ઇચ્છાને, લાગણીઓને, ફરીથી જુઓ, તેને સમજો. તેના ઊંડાણમાં ઉતરો."
આપણને જાણ નથી પણ પ્રતિકૂળતાને આમંત્રણ પત્રિકા આપણાથી અજાણતા લખાઈ જતી હોય છે.
પ્રતિકૂળતા હાજર થઈ કહે છે "હું તમને પસંદ છું? હું ગમતી હોઉં તો મારે કંઈ નથી કહેવાનું. પણ જો હું ન ગમતી હોઉં તો જરા અટકો.

તમારે ક્યારે ક્યાં અટકવું તે સમજો અને શીખો.
અટકશો નહીં તો ભટકશો.
તમારાથી, મને, તમારી જાણ બહાર આમંત્રણ મળી જશે.
"હું હાજર થઈશ. તમે હેરાન થશો. મુંઝાશો"
તે કહે છે "થોભો."
"જરા શોધો કે હું શું કામ હાજર થાઉં છું?"
"હું હાજર થાઉં તેવા કારણો વધુ ને વધુ ઉભા ન કરો.
ધ્યાન રાખો કે મારે આવવાના કારણોનું અતિક્રમણ ન થાય.
તમને ગમે કે ન ગમે. મને તેની પરવા નથી. "હું હાજર થઈ જ સમજો."
પ્રતિકૂળતા આગળ કહે છે,
"તમે મારી હાજરીના કારણો તમારી પરિસ્થિતિમાં શોધો છો.
જે કારણો તરત દેખાય તેવા દેખીતા બહાર છે તેટલા જ માત્ર છે કે કારણ તમારી અંદર પણ છે?
હું વારંવાર આવો સંકેત આપું છું કે કારણો ઊંડા અને અદૃશ્ય છે. તે તમારાં મનમાં છે. તમારાં ભાવ અને વૃત્તિમાં છે. તે શોધો.
હું જાણું છું મારી સહેલી અનુકૂળતા તમને બહુ ગમે છે. તે આવે ત્યારે તમે ખુશ થાઓ છો. તમારી ઇચ્છા પૂરી કરવામાં તે મદદ કરે છે. તે હંમેશા તમારી સાથે હોય તેમ તમે ઇચ્છો છો.
તમને ખ્યાલ છે? અનુકૂળતા તમારી સાથે હોય ત્યારે તમારી ઇચ્છા-તૃષ્ણા કેટલી વધતી જાય છે?
જો મારાં આગમનની બીક ન હોય તો તૃષ્ણાથી મોહાંધ બની શું નુ શું કરી બેસો છો?
અનુકૂળતામાં તમારી વૃત્તિ સીમામાં નથી રહેતી તો હું હાજર થાઉં છું.
મારી હાજરીમાં તમારી વૃત્તિ હદ બહાર જાય છે તો મારૂં જોર વધે છે. હું ભયંકર રૂપ ધારણ કરી શકું છું.
મારાં આગમનને હિંમતપૂર્વક ધીરજ-સમતા અને સ્નેહથી સ્વીકારી શકો તો હું તમને સત્ તરફ દોરી જવાને સમર્થ છું.
મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાંથી કંઈક સારૂં નીપજાવવા, સર્જનાત્મક ભાવથી, મિત્ર ગણી મને સ્વીકારો છો તો મારૂં ભયાનક રૂપ બદલાતું બદલાતું અનુકૂળતાનું સૌંદર્ય ધારણ કરે છે.
હું જ મારી સહેલી શાતાદાયી અનુકૂળતા છું એમ તમને જ્યારે દર્શન થાય છે, પછી તમને નથી મારાં આગમનની એટલી અને એવી બીક કે નથી અનુકૂળતાના આગમનની એટલી આશા.
તમે સહનશીલ અને સમતામય થઈ સ્વ-સ્થ (પોતાનામાં સ્થિર) રહેવાના પ્રયત્ન કરતાં રહો છો."
કરોળિયો જોયો છે ને?
તે પોતાના મુખમાંથી લાળ કાઢી, સુખ-શાંતિ-આરામ માટે જાળુ તૈયાર કરે છે. જાળાની સુંદર ગૂંથણી કરી તેની વચ્ચે તે બેઠો હોય ત્યારે તેને એમ થતું હશે "આ જાળામાં કેટલી મજા છે. હવે બસ આરામ-સલામતી!"
આરામ પછી તેને જાળામાંથી બહાર નીકળવું હોય છે ત્યારે તેને મુશ્કેલી પડે છે. તે જાળામાં તે ફસાતો જાય છે. જાળુ તેની આજુબાજુ ગૂંચવાતું જાય છે. ત્યારે તેને એમ થતું હશે કે "અ રે રે, હું ક્યાં આ જંજાળમાં ફસાયો..."
તમને એમ લાગે છે કે "હું ઘરની જંજાળમાં અટવાઈ ગઈ છું. કામ ખૂટતુ નથી. વ્યવહાર અને સંબંધોમાંથી ઉંચા અવાતું નથી. દોડાદોડનો પાર નથી. નોકરી અને ઘર બન્ને સંભાળવાના. ઘરની વ્યક્તિને કંઈ ચિંતા નહીં. આ સમાન હક્કનો જમાનો છે..."

વીમેન્સ-લીબરેશન - નારી સ્વાતંત્ર્ય એટલે આપણે શું સમજીશું?

તરત એમ ખ્યાલ આવે કે "પુરૂષ સમાન હક્ક નારીને મળવા જોઈએ. તેણે પણ ઘરમાં મારી જેમ કામ કરવુ જોઈએ..."

કુદરતે નારીને "વિશેષ" હક્ક આપ્યા છે તેનું શું?

માતા બનવાનાં અધિકારનો સમાન હિસ્સો, નારી, પુરૂષને કઈ રીતે આપશે?

બાળક માટે સર્વસ્વ ન્યોચ્છાવર કરતું અમી ઝરણુ, નારી, નર સાથે કેવી રીતે વહેંચશે?

કુદરતે નારીને કોમળ અને વાત્સલ્યભરી સર્જી, તેને ફૂલ જેવું સુકોમળ બાળ સોંપ્યુ એટલે કુટુંબની સાર-સંભાળ તેને આવી.

પુરૂષને મજબૂત અને "યોદ્ધો" સર્જી તેને ધન ઉપાર્જન અને રક્ષણની જવાબદારી સોંપી. તેને બહારનું કામ આવ્યું.

વર્ષો પહેલા એવો સમય હતો, જ્યારે નારીને મળેલા "વિશેષ" અધિકારને લીધે તે "અબળા" હતી. તેની પર ઘણી મુશ્કેલી આવી પડતી. ઘરમાં દબાઈને રહેવું પડતું. સમાજમાં ડરીને ચાલવું પડતું. એક એક પાઈ માટે લાચાર અને નિરાધાર થઈ હેરાન થવું પડતું...

આવી સ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવા નારી સ્વાતંત્ર્ય અને સમાન હક્કની ઝૂંબેશ ચાલી. નારી ભણી-ગણીને શક્તિશાળી થઈ. તેની લાચારી ઓછી થઈ. સમાજની બીક ઘટી. નોકરીની અને ઘરની બન્ને જવાબદારી આવી મળી.

થોડા સમય પહેલા એક યુગલને મળવાનું થયું. બન્નેનું આકર્ષક સુંદર વ્યક્તિત્વ. બન્ને સારૂ કમાય. બન્ને શક્તિશાળી. નાની નાની વાતમાં "સમાન" થવા મોટા મોટા ઝગડા થાય. ઘરમાં નવજાત શિશુનો જન્મ થયો.

નારી કહે "હું જેટલા કલાક બાળકનું ધ્યાન રાખું તેટલા કલાક તારે પણ સંભાળ લેવાની." સમાન હક્ક!

નર કહે, "હું જેટલા ડોલર ઘરમાં આપું તેટલા તારે પણ આપવાના." સમાન ફરજ!

બાળક બિમાર હોય, તાવમાં કણસતું હોય, તેને માતા-પિતાની સંભાળ અને હૂંફની જરૂર હોય, અને મમ્મી-ડેડી સમાનતાની ઉગ્ર દલીલો કરતાં હોય.

સમાનતાની સીમારેખા કઈ?

નારી સ્વાતંત્ર્યની સીમા કઈ?

જીવનના પાયામાં, બન્નેના કાર્યક્ષેત્ર કુદરતે અલગ સોંપ્યા છે. એકને ઘરની જવાબદારી છે. બીજાને બહારની જવાબદારી છે. બન્નેએ સમજીને પોતાની જવાબદારી સંભાળતાં પરસ્પરના કામમાં સહકાર આપવાનો છે.

સમજ, સહકાર, સ્નેહ અને સંપથી જીવનરથ ચલાવવાનો છે. પરસ્પર સ્નેહ અને સમજણની સમાનતા વિકસાવવાની છે.

સમાનતાની સમજણ કેળવવાની છે.

બન્નેએ એક બીજાની શક્તિ બની રહેવાનું છે.

જે પરિસ્થિતિ પોતાને નસીબે આવી પડે તેને સ્વીકારીને સર્જનાત્મક અભિગમ (પોઝીટીવ એપ્રોચ) સાથે આગળ ચાલવાનું છે.

ધર્મ જીવન જીવવાની રીત છે.

આપણે જે ચેતનશક્તિ, જે ગુણો ધારણ કરીએ છીએ તે ચેતના શુદ્ધપૂર્ણ પ્રગટે તે રીતે જીવન જીવવાનું છે.

આત્મચેતન પર ચડેલા અશુદ્ધિના રંગ વધુ ને વધુ ઘેરા થાય એ રીતે અતિક્રમણ કરતાં કરતાં જીવી શકાય છે.

આ આવરણો ધીરે ધીરે આછા થતાં જાય એ રીતે પ્રતિક્રમણ કરતાં કરતાં જીવન જીવી શકાય છે.

"મને સહકાર નથી" એમ લાગે, અને અકળામણ થાય, ગુસ્સો આવે, કામકાજ બોજારૂપ લાગે, મનના કોઈ અંધારા ખૂણામાં સામે અસહકાર કરવાની ઇચ્છા ઝબકી જાય, "કદર નથી" એમ લાગે અને નિરાશાથી ઘેરાઈ જવાય,

આવી લાગણીઓમાં વધુ ને વધુ ખેંચાતા જવાય,

તેમાં "ખેંચાઈ રહ્યા છીએ" એવો ખ્યાલ આવે તો વધુ ને વધુ ખેંચાતા અટકી શકાય.

અટકીને પાછા ફરી શકાય.

આપણી ભીતરની સચ્ચાઈને સમજવાનો પ્રયત્ન કરી શકાય.

જે પરિસ્થિતિ આવી મળી છે, તે, રડીને, રંજ કરીને, ક્લેશ વધારીને વેઠી શકાય.

એ જ પરિસ્થિતિમાં ધીરજ અને સમજણથી વર્તી શકાય. તેમાંથી કંઈક સારૂં નીપજાવવા સર્જનાત્મક અભિગમ અપનાવી શકાય. કુટુંબીજનો આપણને આત્મનિરીક્ષણની પ્રેરણા આપતાં જીવંત કારણો છે. સજીવ મૂર્તિ છે. તેઓના પ્રત્યે દ્વેષ-ગુસ્સો કરી હીનભાવમાં સરી ન પડતાં સમતા, ક્ષમા, સ્નેહ પ્રગટાવવા તરફ ઉંચે ઊઠવાની કોશિશ કરી શકાય છે.

રોજ બરોજના કાર્ય થકી "ધર્મ" તરફ પા પા પગલી માંડીએ. પ્રતિક્રમણના પાઠ, માત્ર બોલી જઈ "છૂટા" થઈ જવાનું નથી.

પળ પળના પ્રતિક્રમણ જીવવાના છે!

આપણે સામાયિકને એક ધાર્મિક વિધિ તરીકે જાણીએ છીએ.

તે વિધિ માટે સમય નથી.

સામાયિકનો શબ્દ અર્થ છે સમય સંબંધી.

આપણો સમય સાથે શું સંબંધ છે?

સમયનું તીર ક્ષણને વીંધતું જઈ રહ્યું છે.

ક્ષણ, ક્ષણ, ક્ષણ, કરતો સમય ટીપે ટીપે ટપકી રહ્યો છે.

જે ક્ષણ સમયના તીરથી વીંધાઈ ચૂકી છે તે ભૂતકાળ છે.

આ પળે, તમારો જે સમય વર્તી રહ્યો છે, જે તમારૂં વર્તમાન છે તે તમારા "હાથ"માં છે.

જે સમય આવવાનો છે, જે ભવિષ્ય છે તેમાં દોડીને પહોંચી શકાતું નથી.

વર્તમાનમાં રહી શકાય છે.

હાલ જે પણ કરી રહ્યા છીએ તેમાં ધ્યાન દઈએ.

વર્તમાન સુધારીએ. ભવિષ્ય સુધરશે.

પરિસ્થિતિ અને મનની સ્થિતિ વચ્ચે પોતે પોતાની સાથે લયમાં રહીએ.

મનમાંથી નીકળતી જાતજાતની લાગણીઓના જાળાની ગૂંથણી થાય છે. તેનાથી ખુશ થતાં, મુંઝાતાં, ફસાતાં, નીકળતાં બીજુ જાળુ ગુંથાય છે. એક જાળામાંથી નીકળતાં હાશ થાય છે અને બીજામાં ફસાતાં હતાશા થાય છે. જુદા-જુદા પ્રકારના જાળાની જંજાળમાં ફસાતાં નીકળતાં, રાજી થતાં, આપણે મૃત્યુ તરફ જઈ રહ્યા છીએ.

મનુષ્ય તરીકે આપણી પાસે કેટલો સમય છે ખબર નથી.

જંજાળની "ફસામણી"નો કાંટો વાગ્યો છે, ઘા પીડા આપે છે. પીડાથી આંસુ ઝરે છે તો આંસુના ટપકવાની આ પળે, તેમાંથી છૂટવાનાં પુરૂષાર્થ કરવાને તમે "સ્વતંત્ર" છો.

"સ્વતંત્ર" થવા માટે દૃઢ સંકલ્પ અને મૃદુ પ્રયાસ!

મનથી મુક્ત થવા તરફ,

સ્વથી યુક્ત થવા તરફ,

ડગ માંડી શકાય છે!

મુશ્કેલી પહાડ જેવડી અને પ્રયત્ન તણખલા જેવો!

મુશ્કેલી મહાસાગર જેવી ને તરી જનાર નાની શી માછલી જેવો!

પુરૂષાર્થ કરતાં કરતાં,

અસ્તિત્વને ખોળે અહં મૂકતાં મૂકતાં,

અસ્તિત્વને ઉત્સવ બનાવતાં જઈએ...!

❖❖

સત્સંગી : હું આવી શક્યો ન હતો. આગળ તમારે શું વાત થઈ?

બીજા **સત્સંગી** : વાતો તો ઘણી થઈ. કહેવાનો પ્રયત્ન કરૂં...

એમણે કહ્યું,

"ધર્મ જીવન જીવવાની પદ્ધતિ છે."

એમણે એટલો સુંદર સુમેળ બતાવ્યો!

આપણામાંથી ઘણા બધાને પ્રશ્ન થાય છે કે "આપણે સૌ ભેગા મળીએ છીએ. શાસ્ત્રવાચન કરીએ છીએ. શાસ્ત્રમાં આવતી વાતોના પ્રશ્નોના સાચા ઉત્તર આપતાં આવડે છે. ચર્ચા અને દલીલો કરતાં આવડે છે. પણ જેવા અહીંથી બહાર નીકળ્યા કે પાછા જેવા હતાં તેવા ને તેવા! શાસ્ત્રની વાતો શાસ્ત્રમાં, અને...

આપણે એમ કહીએ છીએ કે અમારે કુટુંબ-પરિવારની જવાબદારી છે. નોકરી ધંધાની વ્યવસ્થાઓ છે. આ બધુ ન સંભાળવું? જો આ સંભાળીએ છીએ તો "ધર્મ" રહી જાય છે. ધર્મ કરવા જઈએ તો આ બધુ રહી જાય છે.

અમારે કરવું શું?

તો એમણે બહુ સરસ વાત કરી, કે "ધર્મ એ જીવન જીવવાની પદ્ધતિ છે. ફરજ અને જવાબદારીમાંથી ભાગવાની છટકબારી નથી."

ધર્મ, માત્ર શાસ્ત્રવાચન, ચર્ચા વાર્તા, વાદ વિવાદ અને ક્રિયાકાંડમાં સમાઈ જતો નથી.

ધર્મ, જીવન જીવવાની રીતથી શરૂ થાય છે.

તમે જે કરો છો તે વધુ સારી રીતે, ચોખ્ખા મનથી, તમારી જાત સાથે સાચા રહીને, પ્રેમપૂર્વક કરો, સાથે ઈશ્વર સ્મરણ કરતાં રહો, એ ધર્મની શરૂઆત છે.

એક જૂઠને છૂપાવવા કેટલાય જૂઠ આચરવાં પડે. પોતાની જાત સાથે સાચા રહી કાર્ય કરવામાં આવે, તો સત્ ખૂલતું જાય, મન ચોખ્ખુ થતું જાય..."

બહેનશ્રી : આપ સૌ સાથે બેસી શાસ્ત્ર વાચન કરો છો. તેમાં શાની વાતો આવે છે?

સત્સંગી : આત્માની શુદ્ધિની. શુદ્ધ આત્માની.

બહેનશ્રી : આત્મશુદ્ધિ થાય એ રીતે જીવવું તે આપણો ધર્મ! સામાયિક, પ્રતિક્રમણ તથા અન્ય ધાર્મિક ક્રિયાઓ મનની શુદ્ધિ માટે જ હશે ને? આપ કહો છો ધર્મ માટે સમય નથી. ધાર્મિક ક્રિયાઓ થઈ શકતી નથી.
તો જે થઈ શકે છે, જે કરવું પડે છે, જે કર્યા વગર છૂટકો નથી, જે કરવાનું ગમે છે, તે એવી રીતે કરવામાં આવે કે મનની શુદ્ધિ થતી જાય.
જે કાર્ય કરતાં હો, તેમાં અતિક્રમણ શા માટે કરવું?
કાર્યમાં પ્રતિક્રમણ વણી લઈએ.

❖❖

તા. ૧૩ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : પ્રતિક્રમણ એટલે પશ્ચાતાપ?

બહેનશ્રી : ધાર્મિક વિધિ તરીકે પ્રતિક્રમણ એટલે પશ્ચાતાપ એવો અર્થ આપ્યો હોય તો તેમ.
ભૂલ કે દોષને માટે પાછળથી ખેદ થાય, કંઈક કર્યા પછી જે પસ્તાવો થાય તેને પશ્ચાતાપ કહે છે.
કંઈ યોગ્ય ન કર્યાનો સાચેસાચ પશ્ચાતાપ થતો હોય તો વ્યક્તિમાં ધીરે ધીરે ફેરફાર થશે. કોઈને મારીને "સોરી" કહ્યાં જેવું તો નથી થતું ને? તે જોવાનું રહે.
માતા નાના બાળકને સમજાવે છે "જો બેટા! તેં બેનને કેમ માર્યું? તેને વાગે, દુઃખ થાય એમ મરાય નહીં. બેનને "સોરી" કહે..."
બાળકને "સોરી" કહેવાનું નથી ગમતું. અહં આડો આવે છે. માતા બહુ કહે ત્યારે ન છૂટકે, ધીરા અવાજે, આડુ જોઈને "સોરી" કહી, બેનને એક ટપલી જોરથી મારી દઈ ભાગી જાય.
પ્રતિક્રમણના પાઠમાં એવુ તો નથી થતું ને?
પ્રતિક્રમણના પાઠ કર્યા કરીએ અને જેમ `ટપલી' મારતાં હોઈએ તેમ માર્યા કરીએ.
જીવનમાં પ્રતિક્રમણ વણી લેવા તેનો શાબ્દિક અર્થ સમજીએ.
પ્રતિક્રમણનો શાબ્દિક અર્થ કરીએ તો "તરફ જવું" અથવા "પાછા ફરવું" તેમ થાય.
આપણી આત્મશક્તિ, સંજોગો, ભૌતિક સુખ સગવડો, પ્રલોભનો તરફ વહે છે. તે તરફથી પ્રતિક્રમણ કરવું. તે તરફથી સ્વ તરફ પાછા ફરવું.
બહારની દોડાદોડ વખતે અંતરમન સાથે બહારનું મન જોડતાં થઈએ. જોડતાં રહીએ.
પતંગને માંજો બાંધી આકાશમાં ઊડાડાય છે. પતંગને બાંધેલા માંજાનો દોર ફિરકી સાથે જોડાયેલો રહે છે. એ દોરની જેટલી ઢીલ છોડાય તેટલો જ પતંગ દૂર જઈ શકે.
મન પતંગની દોર અંતરમન સાથે બાંધી રાખીએ.
સમય જતાં એવુ બની શકે કે મન વાળ્યું વળવા લાગે.

❖❖

સત્સંગી : ઘણીવાર નિમિત્તો એવા મળે છે કે તેમાં જોડાઈ જવાય છે. રોકાઈ જવાય છે. પછી ખ્યાલ આવે કે આ વધારે પડતું અહીં આગળ ખેંચાઈ જવાયું. પણ તે વખતે ખ્યાલ જ ન રહે કે...

બહેનશ્રી : જ્યારે નિમિત્તમાં જોડાઈ જવાય અને રોકાઈ જવાય ત્યારે ધ્યાન નથી રહેતું અને વધારે પડતું ખેંચાઈ જવાયું તેમ લાગે છે.
પહેલા એક સમય એવો હતો કે નિમિત્તમાં ખેંચાઈ જવાતું તેનો ખ્યાલ પણ ન હતો.
એ બાબત કોઈ વિચાર ન હતો.
હવે, ભલે પછીથી,
પણ ખ્યાલ તો આવ્યો ને!
તમે તમારે વિશે કંઈ વિચારો છો.
તમને એમ થાય છે કે "મારે આટલું ખેંચાઈ જવું નહોતું જોઈતું." બસ - આ ખ્યાલ સાથે થોડા સજગ રહેવા પ્રયત્ન કરો.

❖❖❖

તા. ૧૩ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : આમ તો એમ થાય છે કે આત્માને ઓળખવાનો છે. એક તો તમે ધ્યાનમાં બેસી શકો. શાસ્ત્ર વાંચનથી આત્મા ઓળખી ન શકાય?

બહેનશ્રી : કોઈ વ્યક્તિની ઓળખાણ કરવી હોય તો આપણે શું કરીએ છીએ?
જેની ઓળખાણ કરવી હોય તેને મળીએ. તેની સાથે વાતચીત કરીએ. તેનો પરિચય વધારીએ...
આત્માની ઓળખાણ કરવી છે તો આત્માને "મળવું" પડે!
આત્મા તરફ દૃષ્ટિ કરવી પડે.
આત્મા, નરી આંખે દૃશ્યમાન તો છે નહીં. તે અરૂપી ચેતનતત્વ છે. તે તમે પોતે જ છો. પોતાની ઓળખાણ કરવી એટલે પોતાનો પોતે અનુભવ કરવો.
આપણુ ધ્યાન સહસ્રધારાએ વૃત્તિઓના પ્રવાહમાં વહી રહ્યું છે.
ચૈતન્ય સાથે એક ધ્યાન થતાં ચેતનાની અનુભૂતિ કરી શકાય.
શુદ્ધ આત્માનુભૂતિમાં જેનું ધ્યાન સ્થિર છે તેવા પવિત્ર પુરૂષના અનુભવમાંથી શાસ્ત્રની રચના થઈ છે.
શાસ્ત્ર વાચનથી આપણે જાણી શકીએ કે આત્માનું સ્વરૂપ કેવું છે. તેની શક્તિ અને ગુણો કેવા અલૌકિક અને અદ્વિતીય છે. શાસ્ત્ર, વાચનથી આત્માનુભૂતિ કરવાની પ્રેરણા મળે. આ વાચનથી જીવનમાં ભૂલા પડેલાને સાચી દિશા મળે, સમજ વિકસે, આત્મ રૂચિ થાય, અંતરદૃષ્ટિ કરવાની પ્રેરણા મળે, પણ શાસ્ત્રમાં ચેતનતત્વ હાજર નથી.
શુદ્ધ ચેતનાના અમૃત વચનો છે.
કોઈને તરસ લાગી હોય.

તે પાણી વિશેનું પુસ્તક વાંચે. તેમાં પાણી એટલે શું? પાણી કેવુ હોય. તેનુ રસાયણ શું? પાણી પીવાથી શું થાય? ચોખ્ખું પાણી કોને કહેવાય? ચોખ્ખું પાણી પીવુ કે ગંદુ? તેની સમજ લખી હોય. માહિતી આપી હોય. નદી, તળાવ, કૂવા વગેરે પાણીના સ્થાનના વર્ણન હોય.
પણ, એ પુસ્તકમાં પાણી પદાર્થ ન હોય.
વર્ણન અને માહિતીથી તરસ થોડી જ છીપાય?
તૃપ્ત થવાં પાણી "પદાર્થ" હોવો જોઈએ.
તમે શું છો? કેવા છો? આ શરીર માત્ર છો? આ વૃત્તિઓ માત્ર છો? હાલ તમારી ચેતનાની શું સ્થિતિ છે? તેનું શું સ્વરૂપ છે? હાલની જે ઉદ્વેગ-અપેક્ષાભરી મનની સ્થિતિ છે તે હંમેશા તેમ જ રહેવા યોગ્ય છે કે તેમાં ફેરફારની કંઈ શક્યતા છે?
આ અને આવું કેટલુય સમજવા, પોતે અંતરદૃષ્ટિ કરી ધ્યાન આપવું પડે.
ધ્યાન કંઈક મેળવવા-છોડવા પ્રત્યે હોય,
ધ્યાન શાસ્ત્ર વાચન પ્રત્યે હોય,
પણ ધ્યાન પોતાની ચેતના તરફ ન હોય તો ચેતન વિશે કંઈ પ્રતીતિ ક્યાંથી થાય?
મારે જોવું હોય તમારી સામે અને હું જોયા કરૂં તમારી ઉંધી દિશામાં, બેઠેલા વ્યક્તિ તરફ, તો મને, તમે ક્યાંથી દેખાઓ? શાસ્ત્ર વાચનથી દૃષ્ટિ સ્વ તરફ વાળી તેમ ખબર પડે. સ્વ વાચનમાં શાસ્ત્રવાચનથી મદદ મળી શકે.
માત્ર શાસ્ત્રવાચનથી આત્માનો અનુભવ ન થાય.

❖❖❖

તા. ૧૩ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : વાચન કરીએ તો જિજ્ઞાસા પૂરી થાય. અમૂક ચીજો કેમ થાય છે તે જાણી શકાય. તો તમારી જાતને વધારે જાણી શકો.

બહેનશ્રી : શાસ્ત્રવાચનનું મૂલ્ય અમૂલું છે.
વાચનથી જિજ્ઞાસા પૂરી પણ થાય અને નવી જિજ્ઞાસા જાગે પણ ખરી.
જેમ પોતાના સ્વને જાણવાનો, સમજવાનો, અનુભવવાનો પ્રયત્ન થાય તેમ શાસ્ત્ર વધુ પ્રેરણાદાયી લાગે.
જેમ જેમ ચેતન તત્વનો ખ્યાલ આવે અને પ્રતીતિ થતી જાય તેમ શાસ્ત્રના અક્ષરો શાહીના ખાલી ખોખા ન રહેતાં ભાવ ભર્યા, અર્થસભર સુવર્ણ અક્ષરો લાગે.
કોરા વાચનથી શબ્દજ્ઞાન વધે.
આત્મજ્ઞાન નહીં!

❖❖❖

સત્સંગી : કર્તાપણું ઓછું કેમ થાય?

બહેનશ્રી : સગવડભર્યો આવાસ છે. સેવામાં કુટુંબીજનો, નોકર, ચાકર, વૈજ્ઞાનિક ટેકનોલોજીના વિધ વિધ સાધનો છે. નોકરીમાં ગોઠવાઈ જવાયું છે. ધંધો જામી ગયો છે. સમાજમાં માન-સન્માન છે.

ઘરે પહોંચો ત્યારે ઘર વ્યવસ્થિત છે. સોફા ખુર્શી સાફ સુથરા છે. આરામ ઊંઘ માટે સુંદર સજાવેલ રૂમ, રૂમમાં પલંગ અકબંધ છે. કોઈ ડખલ નથી. સઘળું સેટ છે.

માત્ર તમે અપસેટ છો!

સમય થતાં પલંગમાં "પડો" છો, પણ ઊંઘ ક્યાં? પલંગ પડખા ફેરવવામાં વપરાય છે.

મનને શાંતિ નથી. દિવસે પડેલા ઘા રાત્રે પીડે છે.

ધન છે, પણ શાંતિ, ઊંઘ, પ્રસન્નતા, પાચનશક્તિ ક્યાંય વેંચાતાં નથી મળતાં.

વિચાર આવે છે "હજુ શું મેળવું તો શાંતિ થાય?" જે મળે છે તે થોડા સમયમાં જૂનું થઈ જાય છે. જે મળ્યુ છે તે પૂરતું નથી. જે ગમે છે તે મળતું નથી. જે મળ્યું છે તે ગમતુ નથી. જે બીજા પાસે છે તે જોઈએ છે. જે બીજા પાસે નથી તેવું જોઇએ છે. હજુ કંઈક મેળવવાનું બાકી છે!

પાણી પીતાં ફોન એટેન કરવાના છે.

ભોજન કરતાં નોકરીમાં લાગેલા આઘાતોના વિચાર ચાલે છે. રસોઈ સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક છે, પણ તમને મીઠું વધારે અને મરચું ઓછું લાગે છે.

મન તાજુ નથી.

મન શાંત નથી.

તમે છો "અહીં" અને મન ફરે છે "ત્યાં".

મનમાં ધમાચકડી મચેલી છે.

એમ થાય છે "હું આટ આટલી મહેનત કરૂં છું, સૌ માટે આટલી સગવડો ખરીદું છું, તમે એક ભોજન સરખું બનાવી નથી શકતાં?"

ઘરમાં મુખ્યત્વે તમારા સ્વાદ અને સ્વાસ્થ્યનો ખ્યાલ રાખી ભોજન તથા સઘળું થાય છે.

ક્યારેક રસોઈ બરાબર ન હોય, પણ તમે "બરાબર" હો, તો વખાણ કરી કરી વધારે જમો છો.

તમારી જીભનો સ્વાદ તમારાં મન પર છે.

તમારૂં મન તમારાં અહં પર છે.

અહં સંતોષાય છે, તમે ખુશ હો છો તો તમને "સ્વાદ" બરાબર લાગે છે.

અહંકાર!

અહંકાર સંતોષવા વ્યક્તિ કંઈ ને કંઈ કર્યા કરે છે. બે અહંકાર સામસામા ટકરાય તો "તણખા" ઝરે છે કર્તામાં કરવાપણાની ભરતી ચડે છે.

"હું કરૂં... હું કરૂં..."

"હું `આમ' કરૂં છું પણ તમે `તેમ' નથી કરતાં."

"હું સખત કામ કરૂં છું પણ બોસને મારી કદર નથી."

"હું કદર કરૂં છું પણ જૂનીયરને મારી કિંમત નથી."

"હું સારો છું ત્યાં સુધી ઠીક છે..."

અહંકાર પોષવા વ્યક્તિ કંઈ કેટલુય કર્યા કરે છે.

અહંકાર ફૂંફાડા મારે છે ને વ્યક્તિ તેને વશ થઈ જાય છે. મનમાં માન્યતા છે "હું પરિશ્રમ કરીશ તો મારૂં માન વધશે." તો સામેવાળાને એમ હોય કે "માન આપીશ તો માનવું પડશે."

શિષ્ટાચાર છે અને તમે માનો છો કે "નાનાએ મોટાનું કહ્યું માનવું જોઈએ. આદર કરવો જોઈએ." સામેનાની એવી માન્યતા હોય કે "આદર કરીશ તો આધીન થવું પડશે."

સૌની પોતાની આંતરિક દુનિયા છે.

સૌની આંતરિક દુનિયા અલગ છે.

તમારૂં અહં એક રીતે વર્તે છે. બીજાનું અહં જુદી રીતે વર્તે છે.

બન્નેના અહં જુદી જુદી બાબતથી પોષાય છે. બન્નેને એક કરવા જતાં, અશાંતિ, મનદુઃખ, માન-અપમાન, આઘાત-પ્રત્યાઘાત વગેરે જાગી ઊઠે છે. તેના ધક્કાથી વ્યક્તિને કંઈ ને કંઈ કરવાનું વધતું જાય છે.

કર્તાપણું મોટું ને મોટું થતું જાય છે.

મનમાં સંતોષની રેખા દોરાતી નથી.

થોડુ વધારે, હજુ વધારે, બીજુ વધારે મેળવવા અતૃપ્ત મન વ્યક્તિને ધકેલ્યા કરે છે.

અતૃપ્ત મનના ધક્કાથી ધકેલાતી વ્યક્તિ જો ક્યારેક થાકે, થાકીને જો ઊભી રહે, ઊભી રહીને જો અટકે, અટકીને જો વિચારે, વિચારતાં તેને એવો પણ વિચાર આવે કે સંતોષ કેમ નથી? હું શાનાથી સંતુષ્ટ થાઉં?

બે વ્યક્તિની દુનિયા અલગ છે. અનેક વ્યક્તિની દુનિયા અનેક છે. વળી એ દુનિયાના આકાર બદલાયા કરે છે. વ્યક્તિ અનેક વ્યક્તિ સાથે રહે છે. સૌને પોતાની દુનિયા ઊણી અધૂરી લાગે છે. સૌ ઊણા અધૂરા, બીજા તેવાની પાસેથી કંઈક લેવા દોડી રહ્યાં છે.

વ્યક્તિને વિચાર આવે કે આ દોડ બરાબર છે?

આમ "કર્યા કરવું" એજ મારી નિયતિ છે?

મારામાં આવી ને આટલી જ શક્તિ છે? આ જ શક્યતા છે? કે આ સઘળાથી વિશેષ કંઈક "હું" છું?

કોઈ વ્યક્તિ ઓછી સગવડમાં ઘસઘસાટ ઊંઘે છે. સાવ સાદુ ભોજન મોજથી જમે છે. વધુ ને વધુ મેળવવા કંઈક કર્યા કરવાની દોડમાંથી તે બહાર નિકળી ગઈ છે. તેના ચહેરા પર સંતોષ અને પ્રસન્નતા છે. તેમની શક્તિની વિશેષતાઓ ખીલવા લાગી છે. લોકો જેને સંત કહે છે. જે શાંત થઈ ગયા છે. તેના અંતરની દુનિયા અવશ્ય જુદી હશે.

આપણે આપણા અંતર્જગત પર દૃષ્ટિ કરીએ. મનના સરોવરમાં અહંકારની કાંકરી પડે, તરંગ જાગે અને વ્યક્તિ કંઈ કરવાને ભાગે.

ભાગવાને બદલે વ્યક્તિ જાગે તો?

આપણને કંઈ ને કંઈ "કર્યા કરવાનું" મૂલ્ય છે.

"કંઈ ન કરવાનું" પણ અમૂલ્ય છે એ આપણે નથી જાણતાં.

"કરવું" અને "ન કરવું" નુ સંતુલન કરવા પ્રયત્ન કરીએ.

અંતર્જગતમાં ફરતાં, મનની કોઈ અંધારી ગલીમાં જતાં કદાચ દુર્ગંધ આવે, કચરો-ઊકરડો નજરે પડે. તે "ગંદકી" ન ગમે તો દૂર કરવાનું મન થઈ જાય!

મનના મેલ માંજવાનું કામ ચાલુ થાય.

વ્યવહાર અને વિચારની અશુદ્ધિ, સ્વાર્થવૃત્તિ, અહંકાર, લાલસા વગેરેનો રંગ ફિકો પડવા લાગે.

અંતરની કરણી ચોક્ખી થતી જાય તેમ તે, વ્યક્તિના વર્તનમાં દેખાય.

એકલતાની ટાઢ ઓછી ચડે ને ટોળાને તાપણે જઈ બેસી રહેવાનું ઓછું બને.

વ્યર્થનો બોધ થવા લાગે.

અંતરમાં બીરાજમાન સમર્થના આ...છા અણસારા આવે!

કર્તાપણું ઘટતું જાય!

❖❖❖

તા. ૧૩ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : આપ નાના શા પ્રયત્ન કરવાનું કહો છો. નાના એવા પ્રયત્નથી સ્વાનુભૂતિ થોડી જ થઈ શકે?

બહેનશ્રી : મોટા શા પ્રયત્ન કરવાનું અઘરૂં લાગે છે.

નાનાશા પ્રયત્નથી શરૂઆત કરવી સહેલી લાગે છે.

નાનો જ પ્રયત્ન કરવો એવો કોઈ આગ્રહ નથી. આ તો પ્રેમભાવે નાનું શું સૂચન છે!

બાકી, આત્મલક્ષે પ્રચંડ પુરૂષાર્થ કરવા યોગ્ય છે.

એક, સાંભળેલી વાર્તા યાદ આવે છે.

એક હતું જંગલ. જંગલમાં વૃક્ષ ઉપર ઘણા પંખી રહેતાં.

એક વખત જંગલમાં આગ લાગી. રાતનો સમય હતો. પંખીડા આગથી દાઝતાં ઊડાઊડ કરવા લાગ્યા. એક ઘુવડ રાજી થતું, સૂકી ડાળી શોધી શોધી અગ્નિમાં નાખવાં લાગ્યું. ડાળી અગ્નિમાં પડે ને ભડકો વધે તે જોઈ ઘુવડ ખુશ થાય, અને બીજી ડાળખી લેવા ઊડે.

એક ચકલી હતી. તે ઊડીને સરોવર પાસે ગઈ. ચાંચમાં પાણી ભર્યું. આવીને આગ પર છાંટ્યું.

ઘુવડ સૂકી ડાળખી આગમાં નાખે.

ચકલી આગ પર પાણી છાંટે.

ઘુવડની નજર તેની પર પડી. ચકલીની મશ્કરી કરતાં કહે, "ચકીબેન! તમે આ થોડાં ટીપાં પાણી છાંટો તેથી આગ થોડી બુઝાશે? નકામી મહેનત કરો છો. તમે મૂર્ખા છો. એના કરતાં ડાળખી નાખીએ તો ભડકો વધે છે. જોવાની મજા આવે છે, તે જુઓ."

ચકલી હસી કહે "હું તો આગ ઓલવવાનો પ્રયત્ન કરૂં છું."

ઘુવડ જોરથી હસ્યુ. કહે "તારી મહેનતથી શું થવાનું છે? આ...જો. મેં ડાળખી નાખી, ભડકો થયો, જોવાની કેવી મજા!"

ચકલી કહે "મને મૂર્ખ કહો છો, પણ જ્યારે ઈશ્વરના આંગણે આ આગની વાત થશે ત્યારે મારૂં નામ આગ ઓલવનારમાં હશે, અને તમારૂં નામ આગ વધારનારમાં!" આટલું કહી ચકલી સરોવર તરફ ઉડવા લાગી.

કર્મની આગ ઓલવવાનો નાનો શો પ્રયત્ન કરનારનું નામ આગ ઓલવનાર તરીકે કર્મની કિતાબમાં લખાશે. આગ વધારનાર તરીકે નહીં!

શરૂઆત નાનાશા પ્રયત્નથી પણ થઈ શકે.

❖❖

તા. ૧૪ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : આપણે આપણા જ કર્મોનો વિચાર કરીએ તે એક જાતનો સ્વાર્થ નથી?

બહેનશ્રી : કર્મનો વિચાર સ્વ-અર્થે તો છે.
પૂરેપૂરો સ્વાર્થ છે.
બૂરૂ કરવાના ભાવ, એ ભાવ કરનારના સ્વ પરની અશુદ્ધિ છે.
ભલું કરવાના ભાવ એ ભાવ કરનારની શુદ્ધિની પ્રક્રિયા છે.
અન્યની ભલાઈમાં પોતાની ભલાઈ છે.
અન્યના સુખનો વિચાર કરી "સુખી કરવાનો" પરમાર્થ એ સ્વાર્થ છે.
કર્મશુદ્ધિના સ્વાર્થમાં પરમાર્થ સમાયેલો છે.

❖❖

તા. ૧૪ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : હું સહું સાથે પ્રેમથી રહેવા ઇચ્છું છું. પ્રયત્ન પણ કરૂં છું. ઘણી વખત બીજા તરફથી ઉલટો પ્રતિભાવ મળે છે, ત્યારે મૂંઝવણમાં મૂકાઈ જવાય છે. શું મારે એ પ્રતિભાવનો તેવો જ જવાબ દેવો?

બહેનશ્રી : શું પ્રેમભાવ શરત મૂકે છે કે, જો બીજા પ્રેમથી રહે તો હું પ્રેમથી રહું. નહીંતર...
શું પ્રેમભાવ અન્યનો ઓશિયાળો છે?
તેનું પોતાનું કંઈ સ્વત્વ હશે કે નહીં?
આપણે યથાશક્તિ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ.
ધારો કે,
તમે સારી રીતે પ્રેમથી વર્ત્યા. બીજા સારી રીતે ન વર્ત્યાં.
તે બરાબર ન રહ્યાં. તેથી તમે સારી રીતે ન રહ્યાં.
તમે સારી રીતે ન વર્ત્યાં, એટલે તે વધારે ખરાબ રીતે વર્ત્યાં.
તે વધારે ખરાબ રીતે વર્ત્યાં એટલે તમે...
બે વચ્ચે એકબીજાથી ખરાબ વર્તનનું મોટું વર્તુળ બનાવવાની અદૃશ્ય સ્પર્ધા જામે.
આ ચક્રનો અંત ક્યાં?
"જેવા ને તેવો" પ્રતિભાવ અપાયા કરે, તો, વ્યક્તિના મનની વર્તના, વધુ ને વધુ ખરાબ થવા તરફ જતાં જવાનો સંભવ છે.

વૃત્તિના ચક્રને ગતિ મળ્યા કરે. ચક્ર ફરતું જ રહે.

સૌના મનમાં એક અદાલત છે.

અહંની અદાલત!

ભૌતિક સ્વાર્થની અદાલત!

વ્યક્તિનું પોતાનું અહં ન પોષાય, સ્વાર્થ ન સધાય કે કોઈ અન્ય કારણસર અહંની અદાલતમાં ખટલો દાખલ થઈ જાય.

આ અદાલતના "ન્યાયાધીશ" પોતાના અહંના કાયદા મુજબ ચુકાદો આપી શિક્ષા ફરમાવે.

એક વ્યક્તિ સામેવાળાને શિક્ષા કરે.

સામેવાળા આ વ્યક્તિને શિક્ષા કરે.

વિષમ પરિસ્થિતિના કેસનો નિકાલ કેમ કરવો?

આ કેસનો નિકાલ કરવા "સમાધાન"નો પ્રસ્તાવ મૂકવામાં આવે તો?

વિષમતાનું વિષ પીતાં પીતાં, વિષમતામાંથી કંઈક સારૂ નીપજાવવા, પ્રેમભર્યા વર્તનના અમૃતનો છંટકાવ કરતા રહીએ.

વિષમ પરિસ્થિતિમાં સમતાથી રહી શકવાની પ્રબળ શક્તિ પ્રેમાળતામાં છે.

પ્રેમપંથનો પાવક અગ્નિ, વ્યક્તિને ક્યારેક હૂંફ આપશે, તો ક્યારેક પ્રજાળશે.

તમે સૌની સાથે પ્રેમથી રહો, સરળ રહો, સહકારી અને નમ્ર રહો તો બીજા તમને મૂર્ખ સમજી, મૂર્ખ બનાવી લાભ લઈ ચાલતા થાય, વાંક કાઢી વઢી નાખે, બદનામ કરી અપમાનીત કરે, તમને આશા હોય કે "હું સારી રીતે રહું છું તો તે મારી સાથે સારી રીતે રહેશે." એવું કંઈ બને નહીં. કદાચ ક્યારેક ઉલટું બને. સહન કરી, સહકાર અને પ્રેમપૂર્વક રહેવાની વાત સાવ નિરર્થક લાગે.

આવું કંઈક બને ત્યારે મુંઝાઈ જવાય – એમ થાય કે જેવાને તેવો પ્રતિભાવ આપવો?

આ મૂંઝવણની પળ અમૂલી છે.

સંજોગો એક સરખા નથી રહેતાં. માન્યતાઓ બદલાય છે. ઇચ્છા બદલાય છે. વિચારો બદલાય છે. અંતરના ભાવ બદલાય છે. સઘળામાં ફેરફાર થાય છે. પરિવર્તન થાય છે.

નથી બદલાતું ચેતનતત્વ. ચેતન આત્મા શાશ્વત છે.

મનમાં વૃત્તિઓનું ચક્ર ચાલતું હોય છે.

આ મૂંઝવણની અમૂલી પળ, પરિવર્તનની શક્યતાઓથી ભરપૂર ભરેલી છે.

અહં અને સ્વાર્થના લક્ષે, સર સર સરી જતાં, બદલાતાં સંજોગો, ઇચ્છા, વિચાર, ભાવને વ્યક્તિ ચેતનમય અસ્તિત્વના લક્ષે ફેરફાર કરવા ઇચ્છે તો નિસ્વાર્થ પ્રેમની કેડી કંડારી શકાય છે.

"જેવા ને તેવો" પ્રતિભાવ અપાય તો પ્રેમમાં અને નફરતમાં ફેર શો?

શું એકની પ્રેમભાવથી રહેવાની ઇચ્છા બીજાને આધારે છે? આ ઇચ્છા લાચાર અને ઓશિયાળી છે?

લોકો સાથેના વ્યવહારમાં સ્નેહ અને નફરતનું વલોણુ ફરતું રહે છે.

જે પ્રેમથી રહેવા ચાહે છે તેને સામો દ્વેષ-ભર્યો, છળ કપટવાળો વ્યવહાર મળતાં તેનું અંતરમન વલોવાય છે. સતત વલોવાય છે.

જેમ છાશ વલોવાય ને માખણ ઉપર તરી આવે તેમ અંતર વલોવાય ને સમજનું નવનીત ઉપર તરી આવે.

નિત નવી સમજ વિકસતી જાય.

પ્રેમપંથના પવિત્ર અગ્નિમાં મનના મેલ શેકાય. પોપડા છૂટા પડે.

આ પવિત્ર અગ્નિમાં અહંની આહુતિ અપાય.

સ્વમાન સન્માનની આહુતિ અપાય.

માન્યતા આગ્રહની આહુતિ અપાય.

સુખ, સગવડ, ઇચ્છા મહેચ્છાની આહુતિ અપાય.

મન ચોખ્ખું થતું જાય.

એક સદગુણની પાછળ કેટલાય સદગુણ સ્વયં ચાલ્યા આવે.

અનુભવ થતા જાય કે પ્રેમભાવ અન્યનો ઓશિયાળો નથી, એ તો ચેતન સરિતાનું શાતાદાયી જીવન જળ છે.

ધર્મનો વિચાર કરતાં નિસ્વાર્થ પ્રેમથી રહેવાની ભાવના જાગી.

એ સદ્ભાવનાથી અન્ય સાથે વર્તતા મૂંઝવણના ત્રિભેટે, (ત્રણ રસ્તે) આવી ઊભા.

મૂંઝવણ સતાવે છે કે શું કરવું?

"જેવા ને તેવો" પ્રતિભાવ દેવો?

પ્રેમપૂર્વક રહેવું કે ના રહેવું?

એક રસ્તો જાય છે રણ તરફ.

જ્યાં મનની વૃત્તિ વધુ ને વધુ હીનભાવ તરફ જવાની શક્યતા છે. જ્યાં સદ્વૃત્તિ કણ કણ વિખેરાઈ વેરાન રણ બનતી જવાની શક્યતા છે.

બીજો રસ્તો જાય છે ઝરણ તરફ.

જ્યાં મનની વૃત્તિ વધુ ને વધુ ઊન્નત ભાવ તરફ જવાની શક્યતા છે. અંતરના ઊંડાણમાં પ્રેમજળ વહી રહ્યાં છે. તેના ઝરણા ઉપર વહી આવી, પીનારની અને પાનારની તરસ છીપાવે શકે તેમ છે.

પસંદગી સૌની પોતાની છે.

મૂંઝવણની ઘડી, બડી કિંમતી છે.

❖❖

તા. ૧૪ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : અમારે નોકરી-ધંધા-વ્યવહારમાં ખોટું કરવું પડે છે. ખોટું કર્યા વગર ચાલતું નથી. શું કરવું?

બહેનશ્રી : ખોટું કર્યા વગર ચાલતું નથી એમ લાગે છે?

તો, સચ્ચાઈ પૂર્વક ખોટું કરવું!

તમને ખબર હોવી જોઈએ કે ખોટુ કરી રહ્યા છો.

થોડા મહિના પ્રયોગ કરી જુઓ.

પછી તમારા અનુભવની વાત કરશોને?

❖❖

તા. ૧૪ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : સૌની સાથે પ્રેમપૂર્વક રહેવું તેમ આપ કહો છો. અમને લોકોને ઘરમાં એક બીજા પાસે આશા-અપેક્ષા ઘણી હોય છે. પરસ્પર અપેક્ષા પૂરી નથી થતી અને ઝગડા થાય છે. પ્રેમપૂર્વક રહેવાના પ્રયત્ન છતાં અમારો "પ્રેમ" કન્ડીશનલ-શરતી થઈ જાય છે. પ્રેમપૂર્વક રહેવું એટલે કેવી રીતે રહેવું?

બહેનશ્રી : હેતુ ગણતું હેત હોય તો તેને શું સમજશું?
આપણે હેતભાવને શરતમાંથી મુક્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરી શકીયે.
હાલની આપણી માનસિક-આત્મિક સ્થિતિમાં તરત વિચાર આવે કે એ કેમ બને? એ સહેલું નથી.
પ્રેમભાવને "શરત"માંથી સાવ મુક્ત કરવાનું સહેલું નથી પણ તેને આશા-અપેક્ષા, હુંસા-તુંસીમાંથી બહાર લાવવાનો નાનો શો પ્રયત્ન કરવાનું જરાય અઘરું નથી.
કંઈક આકર્ષણ હોય ત્યાં પ્રેમ જાગે.
પ્રેમભાવ હોય ત્યાં સમર્પણ આવે.
સમર્પણ હોય ત્યાં સેવાભાવ આવે.
"તેની" ખુશીની ફીકર હોય.
"તેની" સગવડને અગ્રતા અપાય.
અહંકારનું ચોસલું ઓગળવા ઇચ્છે.
હાલની માનસિક કક્ષામાં અહંકાર ઓગળવાનું ત્યાં સુધી બને જ્યાં સુધી અહંકાર બીજી રીતે પોષાતો હોય.
કોઈ સાથે મિત્રતા કે સંબંધ થતાં શરૂ-શરૂમાં સહેજ સમર્પિત થવાય. પણ જેમ જીવનની વાસ્તવિકતા સામે આવતી જાય, પ્રેમભાવ ખાટો લાગે. ખોટો લાગે. આશા-અપેક્ષા, સ્વાર્થ, ઝગડા દેખા દેવા લાગે. ધીરે ધીરે મિત્રતા-સંબંધ શરતી થવા લાગે.
એક વ્યક્તિ બીજાને કહે "તું આમ કરીશ તો હું તેમ કરીશ. નહીંતર..."
ઘણાનું કહેવું છે કે "અમારે ધર્મ કરવો છે. ધર્મ માટે ઘરમાં અનુકૂળતા નથી. અમારાથી ધર્મ થતો નથી..."
ધર્મ એટલે આપણે શું સમજીશું?
ધર્મ એટલે મનને શુદ્ધ કરવું એ વાત પણ સમજતાં હોઈએ તો અન્ય સાથે પ્રેમથી રહેવાના પ્રયત્નમાં મનને શુદ્ધ થવા માટે ડગલે ને પગલે પ્રેરણા મળી શકે છે.
અન્ય પાસેથી આશા-અપેક્ષા, કામના ઓછી કરી સેવાભાવ રાખવાનો પ્રયત્ન કરતાં, અન્ય સાથે સંઘર્ષ ઓછો થવાની શક્યતા છે. બીજા સાથે કદાચ સંઘર્ષ ઓછો થાય અને સ્વ સાથે આંતરિક સંઘર્ષ વધે એમ પણ બને.
આંતરિક સંઘર્ષ અને સહનશીલતાના તાપમાં તપવાનું તપ આપોઆપ થવા લાગે.
એ તપના તાપથી થીજી ગયેલા અહંકારને ગરમી લાગે ને ઓગળવાનું શરૂ થાય.
કાચો પ્રેમ પક્વ થતાં તેમાં સ્વયં મીઠાશ આવે. ચકમક અને લોઢુ, ચેતના અને અશુદ્ધિ "ઘસવાથી" આજ સુધી તેમાંથી શુદ્ધભાવની સમજનો એકે ય તણખો ન ખર્યો.
ચકમક સાથે ચકમક ઘસાય, અંતર્ચેતનાની શુદ્ધિની નજીક બહિર્ચેતનાની શુદ્ધિનો પ્રયત્ન જાય, ચકમક સાથે ચકમક ઘસાય, અને ક્યારેક અપેક્ષા-ઉપેક્ષા, વગેરેની સહજ સાજ ઊંડી સમજનો તણખો ખરે!

એ તણખાના ચમકારાના આછેરા અજવાસમાં, પલભર, પવિત્રતા તરફ જતો, થોડે સુધીનો માર્ગ દેખાઈ જાય, અને રસ્તા પર થોડા કદમ ચાલી શકાય!

આગિયો જોયો છે?

આગિયો એક નાનકડુ પતંગિયુ છે. રાત્રે, અંધારામાં તે ઊડતું હોય ત્યારે તેના શરીરમાંથી થોડી થોડી વારે પ્રકાશનો ઝબકારો થાય છે. એ ઝબકારાના ઉજાસમાં તે ઊડે છે.

આપણે આપણા અંતરમાં પવિત્રતાની સમજનો આછેરો ઝબકારો થઈ જાય તેના ઉજાસમાં પવિત્ર થતાં જઈએ.

ઝબકારે ઝબકારે દેખાતાં પ્રેમપંથ પર ચાલવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

પ્રેમભાવનું પવિત્ર ઝરણું વ્યક્તિના અંતર તળમાં કલકલ નિનાદ કરતું વહી રહ્યું છે.

અંતરના તળ સુધી જવા, અંતરના જળ તરફ તો જઈએ!

❖❖

તા. ૧૪ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : મોહમાયા છોડવાની શરૂઆત કેમ કરવી?

બહેનશ્રી : નિઃસ્વાર્થ પ્રેમપૂર્વક રહેવાના પ્રયત્નમાં મોહમાયા પણ છૂટવાની શરૂઆત થઈ શકે.

કદિક અપેક્ષા પૂરી નહીં થાય, ઉપેક્ષા મળશે.

અપમાન પામી સન્માન આપવાનું બનશે.

ઝેરના ઘૂંટડા ગળે ઉતારી, અમૃતના આચમન આપવાના થશે.

ઇચ્છો કે ન ઇચ્છો, વિચારો કે ન વિચારો, એક સદગુણ પાછળ બીજા સદગુણો ચાલ્યા આવશે. કહેવાય છે કે એક જૂઠ પાછળ સો જૂઠ ખેંચાઈ આવે છે તેમ એક સત્ પાછળ સત્ ચાલ્યા આવશે.

આપણુ લક્ષ, ગમે તે કારણસર ધર્મ અર્થે કંઈક છોડવા પ્રત્યે હોય છે. વળી એ છોડવાના બદલામાં કંઈક મેળવવાની આશા હોય છે. છોડવા માગીએ છીએ પણ છૂટતું નથી.

છૂટ્યું એમ લાગે છે તો ક્યારેક બીજી રીતે પકડાયુ હોય છે.

“છોડવા”ને જરા જુદી રીતે જોઈએ.

“ખરાબ”માંથી સારૂ કરવાની ભાવના રાખીએ તો ખરાબ છૂટવાનું જ છે.

અવળામાંથી કેમ સવળુ કરવું તે વિચારીએ.

જીવન દરિયામાં એક હોડીમાં છળના અજગર સાથે મુસાફરી કરતાં કરતાં, તેની સાથે પણ પ્રેમથી રહેવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

નફરતના બારણે પ્રેમભક્તિની ધૂન જગાવીએ.

વિચારસરણીમાં પોઝીટીવ એપ્રોચ અપનાવીએ.

અપક્વ પ્રેમભાવને, પવિત્રતાના અગ્નિમાં ધીરજપૂર્વક પક્વ થવા દઈએ.

ઔષધ તરીકે કાચા પારાનું સેવન કરવામાં આવે તો તે રોગરૂપે શરીરમાં ફૂટી નીકળે છે.

અપક્વ પ્રેમ, વ્યક્તિના મનમાં લોભ, મોહ, ઇર્ષા, ઝગડાના રોગરૂપે ફૂટી નીકળે છે.

પણ એ જ કાચા પારાનાં ઔષધિય ગુણ તૈયાર કરવા તેની પર ચોક્કસ પ્રકારની પ્રક્રિયા કરી પક્વ કરવામાં આવે તો તે ઔષધિ રોગ નિવારણ કરે છે.
અપક્વ પ્રેમભાવને પવિત્રતાના અગ્નિમાં ધીરજપૂર્વક પક્વ કર્યાથી વ્યક્તિમાં સેવાભાવ, સમતા, સહકાર, સ્નેહ વગેરે ગુણોરૂપે તે પ્રગટે છે.
સદ્ભાવનાઓ વ્યક્તિને તેના મૂળ સ્રોત તરફ જવાની શક્તિ આપે છે. એ શક્તિ મોહમાયા ઓછી કરવાને શક્તિમાન છે.

❖❖❖

તા. ૧૪ ઓગષ્ટ ૨૦૦૨

સત્સંગી : ઘણી વખત એવું બને છે કે સહનશક્તિ છિન્નભિન્ન થઈ જાય છે. સહન કરવું નકામું લાગે છે, અને...

બહેનશ્રી : ...અને મન સામું થાય છે. કહે છે "આ સહન કરવાની ભૂલ ફરી નથી કરવી. મારી તાકાત બતાવું..."
બની શકે કે સહનશક્તિ તકલાદી હોય.
અથવા એમ પણ બને કે જે બાબતે સહન કરાતું હોય તે બાબત તકલાદી-કામચલાઉ હોય.
સહન કર્યા કરવું સહેલું નથી.
સહનશીલતાને આધાર જોઈએ છે.
મનમાં એમ હોય કે "હું સહન કરૂં છું" તો સામેથી અનુકૂળ પ્રતિભાવ મળશે. પણ બને તેનાથી ઉલટું! અને સહન કરવું નકામું લાગે. ક્યારેક તો સાવ મૂર્ખાઈ લાગે.
આમ બનવું સ્વાભાવિક છે.
સાથે કામ કરવામાં પરસ્પર સહકાર અનિવાર્ય છે.
પણ મનની શુદ્ધિ કરવાની ભાવના વ્યક્તિગત છે. વ્યક્તિની પોતાની અંતર સંવેદના છે કે "મારે મનના મેલ ધોવા છે. મારે સૌની સાથે પ્રેમપૂર્વક રહેવું છે."
બીજા તેમ ન પણ વિચારતાં હોય.
ધસમસતા પાણીના પ્રવાહમાં સામે પૂરે તરવા જેવું કપરૂં લાગે છે સહન કરવું.
જેને પ્રેમપૂર્વક રહેવું છે તેણે સ્વયં પર ધ્યાન આપી ધીરજ, શ્રદ્ધા અને વિવેકપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાના રહે.
એ પ્રયત્નમાં "હું સહન કરૂં છું" એ અહંને પણ તૂટવાનો વખત આવે.
મનમાં કોઈ ભાવો રચાય છે. કોઈ ભાવો તૂટે છે. વળી નવી રચના થાય છે. તેને તૂટવાનો સમય આવે છે.
ભાવોના સર્જન-વિસર્જનની પ્રક્રિયા અજાણતા ય ચાલું હોય છે.
આશા-નિરાશા, સ્નેહ નફરત, અપેક્ષા-ઉપેક્ષા, ક્રોધ-ક્ષમા, અહંકાર-નમ્રતા, વગેરે બે વિરોધી ભાવોનું સર્જન-વિસર્જન ચાલ્યા કરતું હોય છે.
કોઈ વખત સહનશક્તિ છિન્નભિન્ન થાય છે તો ક્યારેક વિખરાયેલી સહનશક્તિ ફરી એકત્રિત પણ થાય છે.
મનમાં આવા વિરોધી ભાવોની જોડીના-દ્વંદ્વના ખેલ ખેલાતા રહે છે.
પણ,

આપણા અંતરમાં એવું કંઈક તત્વ છે જે આ ખેલ જુએ છે, જાણે છે અનુભવે છે. જે આ ખેલનો આધાર છે, પણ તે તત્વ આ ખેલને આધારે નથી!

બે વ્યક્તિમાં એક પોતાની કામના-અહંકાર ગૌણ કરી વર્તવાનો પ્રયત્ન કરતી હોય. તો બીજી વ્યક્તિ તેની ભાવનાની કદર કરી સ્નેહથી વર્તવાને બદલે, પોતાની ઇચ્છા-અહંકારના પગ પસારી ગેરલાભ લઈ રહી હોય ત્યારે પહેલી વ્યક્તિની સહનશીલતા વેરવિખેર થઈ જાય. મૃદુ અને સ્નેહાળ થવા કરતાં કઠોર અને સ્વાર્થી થવાનું મન થઈ આવે. પણ પાછું એમ વર્તવાને મન ન માને.

અને

તેનો આંતરિક સંઘર્ષ ઘણો વધી જાય.

સામાન્ય રીતે આપણું મન ભૌતિક જગતની સમૃદ્ધિ અને સંબંધો સાથે જોડાયેલું છે. તેનો સંબંધ આંતરિક જગત સાથે જોડવાનો પ્રયત્ન કરતાં મનને કષ્ટ પડે છે. સમૃદ્ધિ સત્તા અને સંબંધ ઓછા થતાં લાગે અને કષ્ટ સિવાય ખાસ કંઈ મળતું ન દેખાય. નિરાશા વ્યાપી જાય. સહન કરવું મૂર્ખામી લાગે.

પણ,

આ સંઘર્ષ આંતરિક જગતના પ્રેમમય અખૂટ આત્મખજાનાની રહસ્યની ભાળ મેળવી આપે છે.

અહં વેરવિખેર થશે ત્યારે તો રસ્તાની કંઈક ભાળ મળશે.

ક્રોધ, ઝગડા, ઇર્ષા અને ખોટા સ્મિતથી જે સંબંધ ટકી રહ્યાં હોય તે કેટલા લાંબા ચાલશે?

વારંવાર કરાતાં ક્રોધ વગેરે ભાવો અંતરમાં ઊંડા ઉતરતાં જાય. આવી વૃત્તિઓના વર્તુળો રચાય. મન તેમાં ફસાતું રહે. સંતોષ, શાંતિ પ્રસન્નતા માટે અવકાશ ક્યાં રહે?

મનના દ્વંદ્વના જગતમાં, માત્ર સહન કરવું અથવા માત્ર ઊગ્ર થવું, એમ એક વાત પકડીને વિચારતાં અને વર્તતાં, સતત બીજી વાતનો સામનો કર્યા કરવો પડે છે. વ્યક્તિ બન્ને બાજુ ખેંચાઈને ટેન્શનમાં રહે છે.

બીજી વ્યક્તિ સાથે સંઘર્ષ કરવાથી મળે છે થોડી વધુ સગવડ થોડું પરાણે મેળવેલું માન-સ્થાન. અહંને પોષણ અને એવું બીજુ કંઈ.

તે માટે ઝગડા, ઇર્ષા, અસહકાર નિંદા વગેરે કરવાનું થાય છે.

એક વ્યક્તિની વૃત્તિ આ રીતે વર્તે છે, તો બીજાની વૃત્તિમાં તેના પડઘા પડે છે. વળી પહેલી વ્યક્તિ તરફથી ઉગ્ર પ્રત્યાઘાત આવે તેનો સામનો કરવા બીજાને આવું જ કંઈક કરવાનું થાય છે. પરસ્પર અને સૌના મનમાં આ લડાઈ ચાલતી રહે છે. લડાઈ વ્યક્તિનું ચેન હરી લે છે. ઊંઘ હરામ કરે છે. આવી વાતોના વિચારના વંટોળ ઊઠે છે. આ વૃત્તિઓની છાપ અંતરમનમાં ઊંડી જતી જાય છે.

ક્યારેક સામેવાળા પર જીત મળી એમ લાગે છે પણ પોતે પોતાનાથી હાર્યાનો ખ્યાલ નથી હોતો.

જીતની ખુશી હજુ આવે, ના આવે અને ટકે ત્યાં તો પાછો સંગ્રામ ચાલુ.

સંગ્રામનો અંત હજુ સુધી આવ્યો નથી અને આવતો નથી.

સંઘર્ષ કરવાનો જ છે તો પોતાની સાથે જ ન કરવો?

તો આ સંઘર્ષના અંતની શરૂઆત તો થાય!

મનની આવી વૃત્તિઓ સામે જ "સંગ્રામ" છેડીએ.

આંતરિક સંઘર્ષ પ્રેમપૂર્વક વહોરી લઈએ.

મનના સામ્રાજ્યમાં થોડો પ્રદેશ જીતી, પ્રેમરાજ્યનો ઝંડો લહેરાવીએ- નિઃસ્વાર્થ પ્રેમના સામ્રાજ્ય સ્થાપવાની કોશિશ કરતાં...

વ્યક્તિની ચેતનામાં પ્રેમપૂર્ણ સ્વભાવ પ્રગટ થવાની શક્યતા ભરપૂર ભરી છે. તેવું પરિવર્તન થવાની શરૂઆતની શરૂઆતની શરૂઆત... થવી શરૂ થાય છે.

સહનશક્તિને ચેતનતત્વનો આ...છો આછો ય આધાર મળે છે. મનની માગણીઓ ઓછી થાય અને કંઈક સ્થિરતા અને સમતા આવે.

ચેતનાની એરણ પર આઘાત-પ્રત્યાઘાતના ઘણ (હથોડા) પડે ત્યારે તો માંહ્યલાની અનુભૂતિ ઘડાશે!

આ છિન્નભિન્નતાનો આઘાત કેવો મહત્વનો બની રહેશે!

❖❖❖

તા. ૧૩ ઓગષ્ટ ૨૦૦૩

સત્સંગી : મારે ધર્મમાં આગળ વધવા શું કરવું?

બહેનશ્રી : ધર્મ માટે તમે જે કરતાં હો,
તે સમજીને,
ધ્યાન દઈને,
વધુ સારી રીતે,
આત્મલક્ષે કરવું.

❖❖❖

સત્સંગી : આપ શાંતિની વાત કરો છો. મને શાંતિ નથી જોઈતી. મને શાંતિ શું કામ જોઈએ?

બહેનશ્રી : કોઈ આગ્રહ નથી કે આપ શાંતિ અનુભવો.
આપને અશાંતિ જોઈએ છે?
તો આપ અશાંત બન્યા રહો.
જરા પણ આગ્રહ નથી કે શાંત થવા પ્રયત્ન કરો.
અશાંતિ જોઈએ છે. અશાંત રહેવા મહેનત કરતા હશો.
મહેનત ફળે, અશાંતિ થાય ત્યારે શાંતિ થતી હશે.
અશાંતિને શાંતિનો તો આધાર છે.
તમારી અંદરની નીરવ શાંતિમાં અશાંતિ થાય છે.
આપ શાંત સ્વરૂપ છો.
આપના અંતરની ગહેરાઈમાં રહેલી નીરવ શાંતિનો આધાર છે અશાંતિને.

❖❖❖

તા. ૨૫ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૩

સત્સંગી : તમે કહો છો, ઘરકામ કરતાં પણ ધર્મ થઈ શકે. કામ કરતાં ધર્મ ક્યાંથી થઈ શકે? બાળક નાના હોય, બિમાર પડે, નિત્ય નિયમ મુજબ માળા કરવી હોય પણ એટલુય થતું નથી. મારાંથી ધર્મ નથી થતો. મને ખૂબ દુઃખ થાય છે.

બહેનશ્રી : જે ભક્તિભાવથી આપ માળા કરો છો, એ જ ભક્તિભાવથી બાળકની સેવા કરી શકાય.
આપ, નાજુક, કોમળ, બાળકની માતા છો. બાળકની સંભાળ માતા નહીં લે, તો કોણ લેશે?
સામાન્ય રીતે એવો ખ્યાલ પ્રવર્તે છે કે પૂજા, માળા, સામાયિક પ્રતિક્રમણ વગેરે ધર્મક્રિયા કરવામાં આવે, તે ધર્મ કર્યો કહેવાય. તે માટે નિયમ લેવામાં આવે. નિયમ મુજબ એ ધર્મક્રિયા થઈ જાય એટલે ધર્મથી છૂટ્યા!
નિયમ મુજબ ન બની શકે ત્યારે જીવ બળે. એક તરફ કર્તવ્ય ખેંચે, બીજી તરફ નિયમ ખેંચે.
રોજિંદા કાર્યો કર્યા વગર તો છૂટકો નથી. આ કાર્યો કરવા માટે નિયમ નથી લેવો પડતો. જીવન-જરૂરિયાતની તાતી-પઠાણી ઉઘરાણી જેવા કામો રાહ જોઈને ઊભા જ હોય છે. આ કાર્યો ક્યારેક હોંશથી, ક્યારેક પરાણે, ક્યારેક બોજો કે વેઠ સમજીને પણ થતાં જ રહે છે.
બાળક બિમાર છે. રાતના ઉજાગરા છે. સમયસર ઊઠી નથી શકાતું. શરીર થાકેલું છે. મન મુંઝાયેલું છે. ઘરનું કામ પૂરૂ થતું નથી. ઘડિયાળના કાંટા સામે જોતાં જોતાં, મિનિટ અને સેકંડ સાથે પગના ઠેકા અને હાથની મુદ્રાનો લય-તાલ મેળવવાના છે. ઘરમાં સૌ ઊતાવળમાં છે. એકબીજા સાથે સમયની અને કામની ખેંચાતાણી રહે છે. નિત્ય નિયમ માટે અવકાશ નથી... માળા કરવી છે પણ સમય ક્યાં? શાંતિ ક્યાં?
ધર્મ કરવો છે એમ ભાવના છે, પણ ધર્મ માટે અનુકૂળતા નથી એમ ઘણાને કહેતા સાંભળીએ છીએ.
વ્યક્તિ બે બાજુ ખેંચાય છે ને ટેન્શનમાં ઊમેરો થાય છે.
બાળકની બિમારીને કારણે તેને વધુ સમય આપવાનો થાય છે તેને લીધે માળા નથી થતી, તેથી તેની સંભાળનો બોજો મન પર વધે છે.
બાળક શું કરે?
તે તો માતાપિતાને આધારે છે!
કામ કરતાં જીવ માળામાં જાય છે.
માળા કરતાં જીવ કામમાં રહે છે.
મન માની રહ્યું છે "હું તો ધર્મ કરવા ઇચ્છું છું, પણ જોને આ સંજોગો... હું શું કરૂં?
સંજોગોની વાત પર મન આશ્વાસન લઈ શકે છે, અને લઈ લે છે.
"શું કરૂં...?" એ પ્રશ્ન આવીને ઓલવાઈ જાય છે.
અજાણતા, આ પ્રશ્ન વ્યક્તિના અહંને થોડું પોષણ આપતો જાય છે કે ".... કારણે ધર્મ નથી થતો. નહીંતર હું તો ધાર્મિક છું...!"
ધર્મનો અર્થ શું સમજીશું?
ધર્મનો શાબ્દિક અર્થ સમજવા પ્રયત્ન કરીએ.

ધર્મ = ધારણ કરવું.
આપણે શું ધારણ કરીએ છીએ?
એટલે કે આપણે શું ધરાવીએ છીએ?
આ પ્રશ્ન આપણે સૌ પોતાને પૂછી જોઈએ.
"હું શું ધરાવું છું?"
શું જવાબ મળે છે?
થોડી મુંઝવણ સાથે આવો કંઈક જવાબ આવી શકે, કે "મોટર-બંગલા, કુટુંબ-પરિવાર, અમીરી-ગરીબી, ધન-દોલત, થોડું વધારે વિચારતાં કદાચ ખ્યાલ આવે કે "આ જીવન, જીવનના પ્રશ્નો, સુખ-દુઃખ, સગવડ-અગવડ, આશા-નિરાશા..."
તો શું ધર્મ એટલે આ સઘળું ધારણ કરવું તે હશે?
આ ખ્યાલમાં અધૂરપ લાગે છે, નહીં?
ધર્મશાસ્ત્રો, સંત-મહાત્મા, મુનિ-સાધુ કહે છે "તમે શુદ્ધ ચેતન સ્વરૂપ છો"
"પવિત્ર અને આનંદપૂર્ણ શુદ્ધ સ્વરૂપ ખીલવવું એ તમારો ધર્મ છે. આશા-નિરાશા, સુખ-દુઃખ, માલ-મિલ્કત થોડા સમય માટે છે. તે સઘળુ આવ-જા કરે છે. તમે તે નથી."
"કામ-ક્રોધ-લોભ-મોહ વગેરેમાંથી બહાર આવી, શુદ્ધ ચેતના અનાવૃત કરવી તે તમારો ધર્મ છે."
શુદ્ધિ પ્રગટાવવા જે કાર્ય કરવાના આપ્યા તે ધર્મમાર્ગ. ધર્મમાર્ગ તરીકે, પૂજા-માળા, પ્રતિક્રમણ, સામાયિક તથા અન્ય ધાર્મિક ક્રિયાઓનું આયોજન કર્યું જેથી વ્યક્તિની શુદ્ધિ ઝળકી ઊઠે.
જ્યારે કોઈ કહે કે ધર્મ કરવો છે ત્યારે એવી કંઈક સમજણ છે કે "ધાર્મિક ક્રિયા" કરવી છે. શુદ્ધિની વાતનું લક્ષ છૂટી જાય છે.
માળા-સામાયિક વગેરે ધર્મક્રિયા કરવા પૂરતો જ શું ધર્મમાર્ગ મર્યાદિત હશે?
શું ધર્મમાર્ગ આ ક્રિયાઓની સીમામાં પૂરાયેલો હશે?
તો આ રોજબરોજના પ્રશ્નોનું શું?
મન પર કબજો જમાવી બેસતા આ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરે ભાવોનું શું?
ધર્મક્રિયા ન થઈ શકે તો વ્યક્તિ માટે ધર્મ કાજે કોઈ આશા નહીં હોય?
ધર્મનું શિખર જો આત્માની પરમ શુદ્ધિ છે, તો ધર્મની શરૂઆત, આપણે, હાલ, જે રીતે, ધન-દોલત-સગવડ મેળવવાનાં, વિચાર-વાણી-વર્તન, સદ્ભાવ-દુર્ભાવ, અપેક્ષા-ઉપેક્ષા તથા અન્ય અનેક પ્રશ્નોમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છીએ, ત્યાંથી છે. આ પ્રશ્નોની આરપાર ધર્મનો રસ્તો કરવાનો છે.
ધર્મનો માર્ગ આ સવાલોને વીંધીને પસાર થઈ રહ્યો છે.
આ પ્રશ્નો પાસે ધર્મમાર્ગ અટકી જઈ ન શકે.
નોકરી ધંધે જવાનું છે. ઘરકામ કરવાનું છે. બાળકો ઉછેરવાના છે. સંબંધો-વ્યવહાર સાચવવાના છે. જીવન જરૂરિયાતના અનેક પ્રશ્નો સતાવે છે. એક પ્રશ્ન ઉકેલવા જતાં એક પ્રશ્નમાંથી બીજા પ્રશ્નમાં, બીજામાંથી ત્રીજામાં, ત્રીજામાંથી ચોથામાં એમ પ્રશ્નોની વણઝારથી વ્યક્તિ વીંટળાયેલી રહે છે.
વ્યક્તિ પોતે જ એક મહાપ્રશ્ન થઈ ધર્મમાર્ગની આડે ઊભી રહે છે. અજાણતા-ધર્મનો રસ્તો બંધ થવા લાગે છે.
પણ ના,
ધર્મમાર્ગ અહીં બંધ નથી થતો.

ધર્મમાર્ગ અહીં શરૂ થાય છે.
પાણીના વહેણ આડે મોટી ભેખડ આવે તો એક નાની શી તિરાડમાંથી પાણીના બુંદ ટપકે છે.
સૂર્યનું કિરણ બંધ બારણાની નીચે નહીં જેવી જગ્યામાંથી, ઓરડામાં અજવાસ ફેલાવે છે.
હવા, બારીના નાના શા છિદ્રમાંથી ઓરડામાં પ્રવેશે છે.
ધર્મમાર્ગ મૂંઝવણમાં રૂંધાઈ જવા ન દેવાય.
મનને, સાફ કરતાં જવાની, હળવું કરતાં જવાની શક્યતા દરેક સંગ-પ્રસંગમાં છે.
અત્યારે બાળકની બિમારી અને એવા કારણોસર માળા થતી નથી એ મૂંઝવણ છે.
આ મૂંઝવણમાં મુંઝાઈને અટકી ન જતાં તેમાંથી સમજ પૂર્વક પસાર થવાનું છે.
બિમારી તકલીફો ન આવે તેવા સતત પ્રયત્નો છતાં તે પરિસ્થિતિ આવી પડી છે.
આ પરિસ્થિતિ બદલવાના પ્રયત્નો છતાં તે તાત્કાલિક બદલાતી નથી.
આ પરિસ્થિતિને સમતાથી સ્વીકારી લઈએ.
આપણને વિપરીત લાગતા સંજોગોમાંથી પસાર થતાં, મૂંઝવણ અકળામણ વધી શકે છે, તો સમતા અને સમજને પ્રવાહિત થવાનો પૂરો અવકાશ પણ આ સંજોગો આપે છે.
મૂંઝવણ-નિરાશા આ ઘડીએ છે તો સમતા અને શાંતિ પણ અત્યારે હાજર છે.
અત્યારે બાળકનું બિમારીમાં કણસવું.
માતાને વળગવા લંબાયેલા તેના નાજુક હાથ.
વાત્સલ્ય કાજે તરસતી ભોળી આંખો,
ખોળાની હૂંફ માટે હીજરાતું તેનું હૃદય,
નિર્દોષ રૂદનમાંથી ઊઠતો પ્રેમ માટેનો પોકાર!
તેને તેડી લેવા આતુર તમારૂ હૃદય,
મમતા ભર્યા મનનું શાંત સંગીત,
વાત્સલ્યથી ઉભરાતું તમારૂ દૂધે ભર્યું અંતર,
સર્વે અનિષ્ટોથી તેને બચાવવાનું અતુલ સાહસ! હિંમત! પોતાનું કેટલુંય સમર્પણ કરીને માતાના હૃદયમાં વહેતું વાત્સલ્યનું ઝરણુ...
ઝરણાને ઉગમસ્થાને વિસ્તરતો જતો ચેતનમય ચેતનાનો અનુભવ!
અનુભવો!
અત્યારે,
અહીં, માતાના હૃદયમાં વહેતા અમી ઝરણાને ઉગમસ્થાને ચેતનાનો વિસ્તાર!
ઈશ્વરના એંધાણ ક્યાં દૂર શોધવા જવાના છે!
તમારાં હૃદયમાંથી ઉમટતો સ્નેહ પ્રવાહિત થવા દો બાળક તરફ.
જે ભક્તિભાવથી આપ માળાના મણકા ફેરવો છો એ જ ભાવથી બાળકની સંભાળ લો.
પ્રેમના ધાગામાં પરોવી, બાળકની સેવા માટેના કાર્યોના મણકા, તમારી મમતાભરી આંગળીઓમાં ફરવા દો.
આ સંજોગોમાં સ્થગિત ન થઈ જતાં, મૂંઝવણમાં સરી ન પડતાં, આ કાર્યોને ધર્મની ક્રિયા બનાવતાં જાઓ.

વ્યક્તિની ચેતના, પોતાની ઇચ્છા-અપેક્ષા, ખુશી-નાખુશી, લાચારી-નિરાશા વગેરે લાગણીઓની બહાર આવી, અન્ય પ્રત્યે સ્નેહ, સહાનુભૂતિ, સેવા, સમર્પણમાં સહજતાથી પ્રવાહિત થઈ શકતી નથી ત્યાં સુધી "ધર્મમાર્ગે" ચડી શકાતું નથી.

મનમાં ઘોળાતા વિચારો અને લાગણીઓમાંથી પસાર થતી, ચિત્તને નિર્મળ કરતી ધર્મની કેડી કંડારવાની છે.

આજે કદાચ "પ્રેમભાવ" એ એક લાગણી હશે.

પ્રેમભાવ નિર્મળ થતો જશે એમ ખ્યાલ આવશે કે પ્રેમભાવ એ થોડા સમય પૂરતી, આવ-જા કરતી, લાગણી માત્ર નથી.

પ્રેમભાવ, એ તો વ્યક્તિના હોવાપણાનું, વ્યક્તિના અસ્તિત્વનું પોત છે.

ચેતનાનો પ્રવાહિત ગુણ છે.

ચેતનાનું ચેતનમય અરૂપી-રૂપ છે.

આપ પ્રેમ સ્વરૂપા માતા છો.

આપની ચેતનાને વાત્સલ્યમાં વહેવા દો.

એક ગુણ પાછળ અનેક ગુણ વહેતા આવશે.

આપણું જીવન, જીવનની ચડતી-પડતી, આવી પડતાં અગણિત પ્રશ્નો, આપણને, મનુષ્ય જન્મમાં, ભેટ મળેલી, તપોભૂમિ છે.

આ તપોભૂમિમાં વિવિધ પ્રકારના તપ અને ત્યાગની સાધના ગોઠવાયેલી જ છે.

સંસારની આ તપોભૂમિમાં તપ કરતાં કરતાં, વ્યક્તિના માનસની એક આંતરિક ભૂમિકા તૈયાર થતી જશે.

અનુકૂળતા મળતાં, આપ જ્યારે પણ નિત્ય નિયમ મુજબ ધર્મક્રિયા કરી શકશો, ત્યારે તેમાં પણ વિશેષ લીનતા અને ઊંડાણ આવતાં જશે.

સુખની આકાંક્ષામાં જીવન જેટલું જટિલ થતું જાય, તેટલી સંવેદનશીલતા ઓછી થતી જાય. આંતરિક શાંતિ સાથેનું અનુસંધાન તૂટતું જાય, પ્રસન્નતા ખોવાતી જાય, અને માનસિક રૂક્ષતા, તનાવ અને સ્વાર્થીપણાનો વધારો થતો જાય.

જીવનનો એક છેડો છે રોજિંદા કામ,

તો બીજો છેડો છે, શાશ્વત વિરામ!

ધર્મ આકાશ જેટલો વિશાળ છે.

❖❖

સત્સંગી : હું ગૃહિણી છું. ઘરમાં નાની મોટી વાતોમાં મતભેદ અને મનદુઃખ થતું રહે છે, મેં આખી જિંદગી મારી ઇચ્છા-આશા-સગવડ-તબિયતને ગૌણ કરીને પ્રેમપૂર્વક કુટુંબની રક્ષા અને સેવા કરી છે. તેની ખાસ કંઈ કદર નથી. તેથી વ્યગ્ર રહેવાય છે. પૂજા સ્વાધ્યાયમાં મન નથી લાગતુ. મને થાય છે હું ધર્મ કરી જ નહીં શકું. તો મારો ઉદ્ધાર કેમ થશે? મારે શું કરવું?

બહેનશ્રી : ધર્મ તો મનના દુખાવાની દવા છે બેના! ધર્મ નામની દવા મનદુઃખ માટે અક્સીર કહેવાય છે. બિમારીમાં તો દવા ખાસ લેવાની. બે કે વધારે માણસો જ્યાં ભેગા થાય ત્યાં નાના મોટા મતભેદ તો થવાના.

ઘરકામ આમેય ખૂટતું ન હોય અને મતભેદને લીધે તકલીફો વધે અને કામમાં અડચણ આવે, તે સમજી શકાય તેવુ છે. પરસ્પર, સાથે રહેતાં અને કામ કરતાં સ્નેહથી સહકારની સમજણ કેળવવાની રહે. ઘરમાં દરેક જણ, સમજણ કેળવવા ઇચ્છે કે ન પણ ઇચ્છે! કદાચ ઇચ્છે તો સમજણ બાબત પણ મતભેદ પડે!

પ્રયત્ન છતાં સમજણ અને સહકાર ન કેળવી શકાતા હોય તો જેનામાં સમજણ હોય તેણે સમજી જવાનું!

પોતાના મતનો આગ્રહ ન છૂટકે, પ્રેમપૂર્વક જરૂરી હોય તેટલો જ રાખવો.

જતું કરવાની કળા ખીલવવા જેવી છે.

તમે કહેશો કે કેટલુક જતું કરવું? જતું કરવાની કંઈ હદ હોય કે નહીં?

જરૂર, હદ તો હોવી જોઈએ. જતું કરવાની હદ છે બેહદમાં પ્રવેશ સુધીની.

બેહદમાં (આંતરિક ચેતના) પ્રવેશવા કેટલીય વ્યાવહારિક હદો ઓળંગવી પડશે.

શક્તિ હોય તેટલું જતું કરવું, ને જતું કરવાની કળા ખીલવવી.

જતું નહીં કરાય, તો મત-મતાંતર, આગ્રહ-દુરાગ્રહ અને મનદુઃખની સીમાઓમાં બંધાવાનું થશે. અજાણતા, આક્રોશ, ગુસ્સો અને ઝગડાને આમંત્રણ અપાઈ જશે અને મનદુઃખનો ઉપાય કર્યાનો ભ્રમ પોષાશે.

છળની પળ અને જીવનજળ વચ્ચે આપણે પડ્યા છીએ, અસ્વસ્થ, વ્યગ્ર, અશાંત! જેમ જળ વગર માછલી તરફડે છે, આપણે જીવનજળ વગર તરફડીએ છીએ. અંતરના ઊંડાણમાં જીવનજળ વહી રહ્યું છે. તે તરફ જવાનો પ્રયત્ન કરીએ. આપણે આપણી અંદર ડોકિયું કરીએ. મતભેદ શા માટે છે? મને શું જોઈએ છે? કેમ નથી મળતુ? મારી માગણી અયોગ્ય છે?

પોતાને થતાં દુઃખનો બદલો લેવાનું વલણ ન રાખતાં, જે રીતે વર્તન કરી રહ્યા હો, તેનાથી થોડું વધુ સારી રીતે વર્તી શકાય કે કેમ તેના પ્રયોગ કરતાં રહીએ.

પોતાની ભૂલ શોધી દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

અને

ભૂલ એટલે શું? તે શોધીએ.

આપણે આપણી અપેક્ષા, ઉપેક્ષા, અપમાન, અવગણના હતાશા વગેરે લાગણીઓના બોજા નીચે દબાયેલા રહીએ છીએ.

દુઃખી થતાં થતાં, હોંશે હોંશે આ બોજો ઊંચકીને ફરીએ છીએ.

પાછા એ બોજાથી વધારે દુઃખી થઈએ છીએ.

આપણા સુખ-દુઃખ, મનમાં જાગતી બેઠેલી ઇચ્છા-આશા, અને બીજા તરફથી મળતાં સ્નેહ-આઘાતો વચ્ચે, અહીંથી ત્યાં ફંગોળતા રહે છે.

આજ સુધી અગણિત અન્ય જનો સાથે મિત્રતા-મતભેદ થતાં રહ્યાં છે. કેટકેટલા પ્રકારની વૃત્તિઓ મનમાં ઊઠતી રહી છે ને મનમાં દબાવાતી રહી છે. ઠાંસી ઠાંસીને અંતરમાં સંગ્રહાતી રહી છે.

આ વૃત્તિઓ અંદર ને અંદર વળ ખાતી રહી છે, અને વાતે વાતે બહાર આવવાની મથામણમાં હાંફતી રહી છે. તેનો અંત આવ્યો નથી, આવતો નથી અને દેખાતો નથી.

જીવનની સંધ્યાએ પણ મનદુઃખ અને વ્યગ્રતાના પ્રશ્નો ઘેરાઈને પડ્યાં છે.

ઘરમાં અને મનમાં મતભેદ અને મનદુઃખ હજુ તાજા છે.

અને આપણે વાસી, દુણાયેલા, દુભાયેલા!

સામાજિક અને કૌટુમ્બિક રીતે જોતાં તમે તમારાં સુખ-સગવડની પરવા કર્યા વગર તમારાં પરિવારની હર મુસીબતમાં રક્ષા અને સેવા કરી છે. સમાજમાં હંમેશા ઉપયોગી થઈને રહ્યાં છો.

તમારી સદ્ભાવના અને સેવાની જો થોડી પણ કદર કરવામાં આવે તો માન-સન્માનથી તમારી સેવા થવી જોઈએ. તેના બદલે અવગણના અને ઉપેક્ષા મળે છે.

તમને થાય છે "મને સરાસર અન્યાય થઈ રહ્યો છે. આમ ન ચાલે..."

પણ,

"ઈશ્વરના દરબાર"માં તો

જે બને તે ન્યાય!

આમ જ ચાલે છે.

જે સંજોગો અને સંગાથ આવી મળ્યાં છે તેના બીજ, અજાણતા આપણા જ વાવેલા હોવાની શક્યતા નથી શું? આવી મળેલા સંજોગોને અગમના સંકેત સમજીએ.

આજ સુધી સુખ-દુઃખની ચોકલેટ ચગળીને તેનો રસ મનમાં ઉતાર્યા કર્યો. તેનો ભાર વધતો ગયો, હવે વેઠાતો નથી, દુઃખી રહેવાય છે.

એવી લાગણી કોરી ખાય છે કે "મને અન્યાય થાય છે, પરિવાર માટેના મારાં પ્રેમભર્યા સમર્પણની આજ કિંમત? મારી કિંમત-કદર થવી જોઈએ...

સામાન્ય રીતે, વ્યવહારની અપેક્ષાએ એ આગ્રહ યોગ્ય હોય.

પણ,

તે યોગ્ય હોય, છતાં,

તેમ બને કે ન પણ બને!

તેમ ન બને તેથી દુઃખી દુઃખી થઈ જવાય.

આગ્રહ, હઠાગ્રહ કે દુરાગ્રહનું રૂપ લઈ શકે.

મનમાં તેની ગાંઠ બંધાતી જાય.

આવી અનેક ગાંઠો બંધાય અને મજબૂત થાય.

આ ગ્રંથિઓમાંથી ગુસ્સો, બીક, અસલામતી, દુઃખ, ચિંતાની લાગણીઓ "લડાઈનો મોરચો" ગોઠવ્યા કરે.

અપમાન, અસહકાર, કઠોરતાના આઘાતોના ઘા પીડા આપે.

ઘા ઉપર ફરી ફરીને આઘાત થાય અને ઘા ઊંડા થતાં જાય.

ઘા પાકે.

મુંઝવણ, હતાશા, અસલામતીની પીડા પ્રસરે.

દુઃખી મન સલામત રહેવાના પ્રયત્નમાં પ્રત્યાઘાત આપી સાંત્વના લેવા મથે.

પરસ્પર સ્નેહને બદલે, આઘાત-પ્રત્યાઘાતનું યુદ્ધ છૂપું કે દેખીતું ચાલ્યા કરે.

તેનું ચક્ર ઘૂમ્યા કરે. લેણ-દેણ મંડાયાં કરે. સંભવ છે આ આઘાત-પ્રત્યાઘાતની વૃત્તિઓના પરિણામ રૂપે સંજોગો ને સંબંધો આવી મળતાં હોય!

મનદુઃખની પીડાથી જ આપણે ધર્મની શરૂઆત કરીએ.

મનદુઃખ થાય છે પ્રતિકૂળ સંજોગોને લીધે.

પ્રતિકૂળ સંજોગો, આપણા ભાવ, વિચાર, વાણી વર્તનનું ફળ છે.

મનમાં ગ્રંથિઓનો સંગ્રહ ભર્યો પડ્યો છે.

પરિવાર, સંબંધો, સત્તા, સંપત્તિ વધારી સુખી થવાના પ્રયત્નો ચાલે છે, તેમાં ફેરફાર કરી સુખી થવાશે તે ખ્યાલમાં ક્યાંક ભૂલ પડી છે.

ફેરફાર પોતાનામાં કરવાનો છે.

શરૂઆત ઉલટી થઈ છે. જવું છે પૂર્વમાં અને ચાલીએ છીએ પશ્ચિમમાંથી પશ્ચિમમાં. રાત પછી રાત જ આવ્યા કરે... ફરીયાદ રહે કે અંધારૂ દૂર થતું નથી પણ જ્યારે ખબર પડે કે "ઓહ! મારી દોટ ઉલટી છે. દિશા બદલવાની છે. દિશા બદલાતા સુખના સૂર્યના દેશનો આછો આછોય ઉજાસ દેખાશે.

આપણી ભીતર નજર કરીએ. મનમાં પડેલી ગાંઠો ઉકેલવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

મનની ગૂંચ ઉકેલવા પોતાની મદદ લઈએ.

સ્વમિત્ર સારા-નરસા સંજોગોમાં સાથે જ છે. મનના ઘા રૂઝવવામાં, ગૂંચવણો ઊકેલવામાં સ્વનો સહકાર મળશે.

આપણી શક્તિઓ વ્યવહાર અને અન્ય સાથેની લેણ-દેણ પૂરી કરવા જેટલી સીમિત નથી.

આપણામાં અનર્ગળ શક્તિઓ છે.

આગ્રહ અને માન્યતાની સીમાથી જરા દૂર હઠીને આપણે આપણને સમજવાનો પ્રયોગ કરીએ.

તમે અસીમ શક્તિ ધારણ કરો છો.

એ શક્તિને જગાવવી એ તમારો ધર્મ છે.

આઘાત-પ્રત્યાઘાત તો આવવાના. તે શાંતિથી ખમી ખાવાની શક્તિ ઉજાગર કરીએ.

મનની વ્યગ્રતાને પૂજા-ભક્તિમાં વહી જવા દઈએ.

હળવા થતાં રહીએ.

સંતોષની સીમા વધારતાં રહીએ.

આપણા દુઃખી અહંકારને અસીમના ચરણે મૂકી, હરિનું સ્મરણ કરીએ.

કરતાં જઈએ ઘરનું કામ,
લેતા જઈએ હરિનું નામ...

❖❖❖

તા. ૧૨ જાન્યુઆરી ૨૦૦૪

સત્સંગી : મને ચિંતા છે કે હું ધર્મ કરી શકીશ કે નહીં? આપ કહો છો, જતું કરવું, હળવા થવું, સંતોષ રાખવો... એ કંઈ ધર્મ ઓછો જ છે?

બહેનશ્રી : આપ શાને ધર્મ કહો છો?

સત્સંગી : પૂજા-ભક્તિ, પ્રતિક્રમણ-સામાયિક, વ્રત-તપ વગેરે ધાર્મિક ક્રિયાઓ કરવી તે ધર્મ.

બહેનશ્રી : આ ધાર્મિક ક્રિયાઓ આપ જાણો છો?

સત્સંગી : જાણુ તો છું... પણ કરી શકતી નથી. પાઠ કરવા બેસું પણ તેમાં ધ્યાન રહેતું નથી. મન બીજે ભટકવા લાગે છે.

બહેનશ્રી : આપ કહો છો તમે ટેન્શનમાં અને ચિંતામાં રહ્યાં કરો છો. તમે જાણો છો કે ધાર્મિક ક્રિયામાં તમારૂં મન નથી લાગતું. તમારાથી એ થઈ શકતી નથી.
તો, પૂજા-ભક્તિ, સામાયિક વગેરે કરવા સક્ષમ થવું જોઈશે ને?
સક્ષમ થવા માટે પ્રથમ મનદૃઃખ, ચિંતાની દવા કરવી પડશેને?
મન ભટકતું અટકે, કંઈક સ્થિર થાય તેના ઉપાય વિચારવા રહ્યા.
મન ઉપરનો ભાર ઓછો કરી હળવા થવું જોઈએ.
એમ વિચાર આવે કે અનુકૂળતા હોય તો હળવાશ રહે તો ધર્મ થાય.
ધારો કે તમે ધારેલી અનુકૂળતા થઈ તો ધાર્મિક ક્રિયામાં મન લાગશે? પછી એમ નહીં બને ને કે એ અનુકૂળતા ટકાવવાના વિચારો ચાલશે અને મન નહીં લાગે.
અનુકૂળતા વધારવાની ઇચ્છા જોર કરશે અને મન તેમાં અટવાશે.
એમ પણ વિચાર આવી શકે કે, "અત્યારે તો મજા છે. આ ધરમ... બરમ... તો ઠીક છે. આગળ જોયું જશે."
અત્યારે મનદૃઃખથી ટેન્શનમાં આવેલા તમને ધર્મની યાદ કદાચ વધું આવે છે.
આ ધર્મયાદની રળિયામણી ઘડીને સંભાળી, સંવારી લઈએ.
જે મળ્યું તેમાં રાજી રહીને, અન્યને રાજી રાખીને સંતોષની રેખા દોરીએ.
અપમાન, ગુસ્સો, અસહકાર મળે છે? સામે તેમ ન કરતાં જતું કરીએ. પ્રેમપૂર્વક રહેવાનો યત્ન કરીએ.
સંજોગો અને સંબંધોનો આપણી પર ઘણો પ્રભાવ છે. બહારથી પડતો પ્રભાવ અને અંદરથી આવતી વૃત્તિઓથી પ્રતિક્રિયાની પ્રવૃત્તિ ચાલતી રહે છે.
આત્મશુદ્ધિ માટે, કંઈ સર્જનાત્મક-પોઝીટીવ વર્તનનો અવકાશ વધારવા, હળવા થતાં રહેવું. સંતોષ અને સ્થિરતા વધારવા પ્રયત્ન કરવો તે આજનો ધર્મ.
થોડા સ્વસ્થ રહેતાં થવાય, વૃત્તિઓ જરા નરમ પડે.
મન પર બોજો વધવાને બદલે ઓછો થતો જાય, દૃષ્ટિ અંતર તરફ વળતી થાય અને મનની શક્તિ એકત્ર થવી શરૂ થાય...
તો સંભવ છે ધાર્મિક ક્રિયાઓમાં ધ્યાન આપવાની શક્યતા વધતી જાય!

❖❖

તા. ૧૨ જાન્યુઆરી ૨૦૦૪

સત્સંગી : ..... મને એમ હતું કે મેં ધર્મ વિશે વાંચ્યુ છે, સાંભળ્યું છે, નિત્યક્રમ કરૂં છું એટલે, હું ધર્મ કરૂં છું... હવે મને એમ લાગે છે કે ધર્મ એટલે શું? તે હું ખાસ સમજી નથી. હું ધર્મ અર્થે જે કરૂં છું તે સઘળુ "મારી બહાર" કરૂં છું, ધર્મ અર્થે "મારી અંદર" પણ કંઈ કરવાનું હોય તેનો મને સહેજે ખ્યાલ ન હતો.

હું વર્ષોથી પૂજા પાઠ વગેરે કરૂં છું પણ તેમા મારૂં ખાસ ધ્યાન નથી રહેતું. પાઠ-પૂજા યંત્રવત્ ચાલતા રહે અને મન બીજે ફરતું રહે... મને અફસોસ થાય છે કે "અરેરે! મારી વર્ષોની મહેનત નકામી ગઈ!"

બહેનશ્રી : મને લાગે છે, તમારી વર્ષોની મહેનત ફળી!

સત્સંગી : હું અશાંત અને વ્યગ્ર છું. મારી મહેનત જરા પણ ફળી નથી.

બહેનશ્રી : આપ કહો છો, તેમ, પૂજા-પાઠ યંત્રવત્ થતાં રહ્યાં ને મન બીજે ફરતું રહ્યું.
માળા ફરતી રહી અને ચિંતા, નિરાશા, અપમાનના વિચારો ચાલતાં રહ્યાં.
કલ્પના હશે કે "હું આટલો ધર્મ કરૂં છું તો મને ધાર્યું ફળ મળશે."
ફળ તરીકે અન્ય તરફથી સ્નેહ, સહકાર અને સેવા મળશે, તેવી આશા પૂરી ન થઈ. આમ પણ ચિંતા ને અશાંતિ હતાં. તેમા આ વિફળતાનો ઊમેરો થયો.
"ધર્મ"નું "જોઈતું" પરિણામ ન આવ્યું ને નિરાશા ઓર વધી...
તે માટે તમે પૂછ્યું.
કંઈક "નવું" જાણ્યું.
જાણીને વિચાર્યું, મનન કર્યું...
તો તમને પોતાને-બીજાના કહ્યાં માત્રથી નહીં - એમ થયું કે હું ધર્મ મારી બહાર કરતી હતી.... અને સમજણ ન હોવાથી કરતી રહી....
આવી સમજ વિષે, આ પહેલા પણ આપે કદાચ વાંચ્યું કે સાંભળ્યું હોય તેમ બની શકે. પણ એ સમયે આ વાત સમજવાની આટલી તત્પરતા અને આંતરિક તૈયારી ન હોય તો એ વાતનો આટલો પ્રકાશ ન પડે જેટલો પ્રકાશ તમારી તૈયારી અને તત્પરતાથી તમારાં પોતાના અનુભવથી પડ્યો.

ધર્મ કરવો એટલે શું કરવું તે વિષે મનમાં થોડુ અજવાળું થવું એ તમને મળેલું ફળ છે!

ધર્મ પ્રત્યે જાણ્યે-અજાણ્યે રૂચિ હતી તેથી ધાર્મિક ક્રિયા, પૂજા-પાઠ વગેરે કરતાં હતાં. એ વખતે ધર્મના ફળ રૂપે તમારે કંઈ અન્ય જોઈતું હતું તે ન મળ્યું...
તો તમને આગળ જતાં આ વાત સમજાણી કે અંતરદૃષ્ટિ કરવી... અંતરશુદ્ધિ કરવી...
આ બોધ થવો એ નાની સૂની વાત નથી. સદ્ભાવના અને ધર્મ આરાધનાનું આ ફળ છે.
દૃષ્ટિ અંતર તરફ વળવાની તૈયારી ભરી આ અમૂલ્ય પળ છે.

આ મૂલ્યવાન પળને પ્રણામ!

❖❖

તા. ૧૩ મે ૨૦૦૪

સત્સંગી : હું પ્રયત્ન કરૂં છું, કે મારે દુઃખ નથી કરવું, પણ મને આટલું દુઃખ કેમ થાય છે? હું શું કરૂં?

બહેનશ્રી : સંભવ છે,

દુઃખનું કારણ ઘવાયેલો અહંકાર હોય!

ક્યારેક કંઈ મેળવીને આપણો અહં પોષાય છે. તો, ક્યારેક કંઈક જતું કરીને આપણો અહં પોષાય છે.

આપે સદ્ભાવનાપૂર્વક પરિવારને ઊંચો લાવવા ભોગ આપ્યો. તમારાં મોજ-શોખ, માન-સન્માન, ઊંઘ-ભૂખની પરવા ન કરી. પ્રેમપૂર્વક સૌના ભલાની ફીકર કરી.

તમને આશા હતી કે આની જરૂર કદર થશે...

આશા હતી કે "મારે માટે પણ "સારૂં" પરિણામ આવશે..."

આશા બુઝાવા લાગી.

ધીરજ ખૂટવા લાગી.

નિરાશાથી ઘેરાઈ જવાયું.

જીવનનો લાંબો સમય, અગત્યનો સમય નકામો ગયાની લાગણી તમારામાં ફેલાવા લાગી.

જતું કરીને પોષાતા "હું પણા"ને આખુ જીવન એળે ગયાનો ઊંડો આઘાત લાગ્યો.

તમારાં "હું પણા"ને અહંકારને ટકવાનો આધાર ન દેખાતાં, આશા ન રહેતાં દુઃખ વધતું ચાલ્યું...!

ઊંમર થઈ છે. આખી જિંદગી જે કર્યું તે એળે ગયું તેમ લાગે છે. ભવિષ્ય ભય પમાડે છે. પરિવાર વિખરાવા લાગ્યો છે. શરીર ડગુમગુ થાય છે. અંતર બળે છે.

જાણે કે ભવરોગ લાગુ પડ્યો...!

❖❖❖

તા. ૧૪ મે ૨૦૦૪

સત્સંગી : મારે આ પીડામાંથી આ રોગમાંથી બહાર નીકળવું છે.

બહેનશ્રી : જેમ સંજોગો આવી મળવા નસીબ આધીન છે, તેમ સદ્ભાવનાભરી વ્યક્તિની અવગણના પણ નસીબ આધીન સમજવી રહી.

કર્મનું ચક્ર કેટલાય સમયથી ચાલતું આવે છે. તેની ગતિ સમજી નથી શકાતી.

લાંબા પ્રયત્ન પછી પણ, મળી આવેલા આ સંજોગોનો સ્વીકાર કરીએ...!

આ પીડામાંથી બહાર નીકળવા પ્રથમ પગલુ ઉપાડવા મન મજબૂત કરી પ્રયત્ન કરીએ.

આજે જે પણ સંજોગો છે.

અવિરત મહેનત પછી, અન્ય પ્રત્યે સમર્પણ છતાં જે સંજોગો આજે દુભવે છે તેનો સ્વીકાર કરીએ.

આ, અત્યારે, આમ છે!

બસ!

જે, છે, તેનો સ્વીકાર!

વર્તમાનમાં જે છે તેનો સ્વીકાર!

સ્વીકારનો વિચાર આવતાં એક આછી હળવાશ ઊતરવા લાગશે.

નકારાત્મક વિચારો અને ભાવોથી અટકાશે.
સુખ-શાંતિ માટેનો દૃષ્ટિકોણ સ્પષ્ટ થવા દઈએ.
સર્જનાત્મક માનસિક વળાંક લઈએ.
આપે પોતે-જાતે અનુભવ્યું કે બીજામાં ફેરફાર કરવાનો પ્રયત્ન કેવું ને કેટલું પરિણામ આપે છે! આપી શકે છે!
બીજામાં ફેરફાર કરવાની મહેનત કેટલી વામણી છે! જે બની રહ્યું છે તે કેટલું વિશાળ અને વિરાટમાં બની રહ્યું છે!
વ્યક્તિના પોતાના હાથમાં શું ને કેટલું છે?
પોતાનામાં ફેરફાર કરવાની સમજ કેળવીએ.
અંતર સાથે જોડાવાનો પ્રયત્ન કરીએ.
વ્યક્તિમાં, હંમેશા-સનાતન કંઈક એવી શક્તિ છે, જે ભરપૂર ભરી છે.
આંતરિક શક્તિ વિકસવા દઈએ.

❖❖

સત્સંગી : પ્રયત્ન વામણા છે તો શું પ્રયત્ન ન કરવા?

બહેનશ્રી : માત્ર પ્રયત્નથી સઘળું થઈ જતું નથી એમ જાત અનુભવથી સમજાયું છે.
રસ્તે ચાલતા ઠોકર વાગે તો પડી જવાય, વાગે. લોહી નિકળે, પીડા થાય, એ જાત અનુભવથી જ્યારે સમજાય છે, સમજ પાકી થાય છે તો આપણે ચાલતા ધ્યાન રાખીએ છીએ.
અકસ્માત અગ્નિથી દાઝી જવાય છે તો એક સમજ આવે છે કે અગ્નિમાં જાણી-બુઝી હાથ ન નાખવો, દઝાશે...
આપે લાંબા પ્રયત્નથી અનુભવ્યું કે અથાક પ્રયત્ન છતાં સઘળું ધાર્યું થતું નથી.
આ વાત કોઈએ કહી છે અને માની લેવાની છે એમ તો છે નહીં.
જાત અનુભવથી સમજાયું છે.
“સઘળું” થવા માટે પ્રયત્ન ઉપરાંત અનેક પરિબળો કાર્યરત છે. એ પરિબળોને આપણે જાણતાં નથી. જે આપણા હાથમાં નથી!
જાત અનુભવથી આ સમજ આવી છે. આ સમજની પરિપક્વતા સુધી પહોંચવામાં પ્રયત્નએ મદદ કરી છે.
આપણા પ્રયત્ન માત્રથી સઘળું થતું નથી.
“કંઈ” થવા માટે પ્રયત્ન ઉપરાંત બીજા પરિબળો પણ સક્રિય છે.
પ્રયત્નનું ધાર્યું ફળ ઉગાડવું હાથમાં નથી...
ધાર્યું ફળ આવે કે ન પણ આવે.
આ સમજ પૂર્વક પ્રયત્ન કરીએ.

❖❖

સત્સંગી : ... તો શું સમર્પણ ન કરવું?

બહેનશ્રી : "મેં સમર્પણ કર્યું" એ ભાવ પણ સમર્પિત થઈ જવા દઈએ.
"હું અન્ય પ્રતિ સમર્પણ કરૂં છું" એ અહંકારને વિરાટમાં વિલીન થઈ જવા દઈએ.
આપણા નાના શા પ્રયત્નો વિરાટને ચરણે ધરી ખાલી થતાં રહીએ.
સમર્પણનો ય અહંકાર શાને કાજે?
આપણા અંતરમાં અહંકારની પાછળ અસીમ શૂન્ય વિલસી રહ્યું છે.
"મેં આમ કર્યું તો તેમ થવું જોઈએ." આ અહંકારનું ફળ આપણા હાથમાં નથી!
અહંકારના આવાસમાં વસીને શું?
"મેં સમર્પણ કર્યું" ના ભાવ પર અહંકાર ટકી રહ્યો છે.
આ ભાવ પણ જાય તો અંતરમાં સૂનકાર ઊતરી આવે.
સૂનકાર અજાણ્યો લાગે.
તેમાંથી ભાગવાની વૃત્તિ જાગે.
પણ
સ્વયંને સૂનકારની સાથે રહેવા દો.
સૂનકારનો સ્વીકાર થવા દો-
સ્વયંને મૌનમાં ઊતરી જવા દો-
સહજ થવા દો સ્વયંને!
સરળતા અને હળવાશ આવવા દો-
પ્રસન્નતા અને જીવંતતા પ્રગટવા દો-
અહંકાર બની તમે પોતે, તમને પોતાને નડો નહીં.
સ્વયંને સૂનકારની અનુભૂતિમાં ઊતરવા દો! ચેતનમય શૂન્યનો સાક્ષાત્કાર થવા દો!
કંઈ ન કરો!!!

❖❖

સત્સંગી : ... પણ માણસની કદર તો થવી જોઈએને? નહીંતર તો એવું થાય કે જે સદ્ભાવના રાખે તેણે હેરાન થયા કરવાનું?

બહેનશ્રી : સામાજિક વ્યવસ્થાની રીતે વિચારીએ તો સત્કાર્યની કદર, મહત્તા, સ્થાન વગેરે મળવા જોઈએ. પણ...

સત્સંગી : પરિવારજનો સારી રીતે વર્તે એટલી આશા તો હું રાખી શકું ને? મારાં મનની શાંતિ માટે તેઓએ આટલું ન કરવું જોઈએ?

બહેનશ્રી : કરવું તો ઘણું જોઈએ,
પણ,

નથી થતું તેનું શું?
અન્યએ "આ રીતે વર્તવું જોઈએ" "આમ થવું જોઈએ" એમ સંબંધોની દૃષ્ટિએ જોતા વિચાર આવે, પણ જ્યારે એમ નથી જ બનતું ત્યારે અન્ય સાથે લડી-ઝગડી, કરગરી માન-કદર મેળવવા?
નિરાશાથી ઘેરાઈ જઈ ધૃણામાં સરી જવું?
હંમેશના ફરિયાદી બની રહેવું?
તો, તો સમય જતાં સદ્ભાવના, દુર્ભાવનામાં ક્યારે સરી પડશે તેનો ખ્યાલ પણ નહીં રહે.
માન્યતા ચાલુ રહેશે કે "હું સારી ભાવના રાખું છું" ને અંદર ને અંદર દુર્ભાવનાનો જન્મ થયો હશે ને તેને પોષણ મળતું રહેશે તેથી અજાણ રહીશુ.
સાથેની વ્યક્તિ જુદી રીતે વિચારતી હોય.
તે કદાચ એમ વિચારતાં હોય કે "તમે સારૂં કર્યું તો કર્યું, નહોતું કરવું. અમે ક્યાં કહ્યું હતું?"
કદાચ એમ જોતાં હોય કે "... આ મહેનત કરે છે કરવા દો... લાભ તો આપણને જ છે..."
સંભવ છે એમ માનતાં હોય કે "આટલું બધું સૌને માટે ખપી જવું નરી મૂર્ખાઈ છે. ભોગવો..."
સમર્પણ કરનારનું સ્વપ્ન હોય કે "સૌનું ભલુ થશે... સૌ સુખી થશે... સ્નેહ વધશે..."
આવી મળે પીડા.
સમય જતાં સંજોગો બદલાશે. પીડા ત્યાંની ત્યાં રહેશે.
સંજોગો સારાં આવે તો પણ પીડા, પીડા આપતી રહે. તેમાંથી ગુસ્સો, નિરાશા, ધૃણાના સંસ્કાર સર્જા કરે..."
ક્યારેક અજાણતા એમ થઈ શકે કે "... મને ગુસ્સો કરવાનો, અવગણના કરવાનો હક્ક છે. કારણ કે હું "સારી" છું..." કે "હું સારો છું."
પીડાના સંસ્કાર ઊંડા ગયા હોય તો તેની દવા તેથી પણ ઊંડે સુધી પહોંચાડવી રહે.
સદ્ભાવનાની નાવને પીડાતાં તોફાનમાંથી આગળ હંકારી જવાની રહે...
કર્મની જાળ ચારે બાજુથી ફેંકાઈ રહી છે. નાવ તેમાં ફસાવાની પૂરી શક્યતાઓ છે.

❖❖❖

તા. ૧૫ મે ૨૦૦૪

સત્સંગી : મને ફરી ફરીને એમ થાય છે કે મારે માટે તેઓએ કંઈ ન કરવું જોઈએ? મને બહુ ઓછી અપેક્ષા છે. તે પૂરી નથી થતી. મારી ઉંમર થઈ છે. એકલતા લાગે છે. મુંઝવણ થાય છે...

બહેનશ્રી : કોઈનો સાથ ક્યાં સુધી?
અજાણ્યાનો સાથ થોડા પગલા.
પરિચય વધતાં થોડા દિવસ.
મિત્રતા થતાં મિત્રનો સાથ થોડા વર્ષો.
પરિવારનો સ્વજનોનો સાથ કદાચ લાંબો સમય.
સ્વજન-મિત્રોનો મેળો જામે અને મન હૃદય ખુશ રહે. એમ ઇચ્છે કે આ મેળો બસ હંમેશા આમ જ રહે!
સૌ એકબીજાનો સાથ ઇચ્છે છે.

સૌ સાથ સહકાર માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહે છે. છતાં ક્યારે, કેવી રીતે મેળામાંથી છૂટ્ટા પડી જવાય છે ખબર નથી પડતી.

આપણે જન્મ લઈએ ત્યારે એકલા આવીએ છીએ. જન્મ પહેલાના કોઈ મેળામાંથી, મૃત્યુ ઊપાડી લઈને અજાણ્યા સ્થળે રવાના કરે છે.

અજાણ્યા લોકો જાણીતા થાય છે. માતા-પિતા પરિવારનો મેળો નવેસરથી ભરાય છે.

બાળક જ્યારે પા પા પગલી માંડે છે ત્યારે તેણે જાતે જ ટટ્ટાર રહી ડગ ભરવા, પગ ઉપાડવા પડે છે.

હર્યો-ભર્યો પરિવાર હોય તો પણ ભણવા, નોકરી-ધંધા અર્થે કે બીજા કારણોસર એકલા ચાલી નીકળવાનું થાય છે.

મળવું અને છૂટા પડવું થયા જ કરે છે... થયા જ કરે છે... થયા જ કરે છે...

લોકોની વચ્ચે હોવા છતાં એકલતાનો અનુભવ આપણને સૌને છે.

બીજાનો સાથ છૂટે છે પણ એકલતાનો સાથ નથી છૂટતો.

અન્યનો સાથ તો મળ્યો તેટલો મળ્યો પણ એકલતાનો સાથ તો મળેલો જ છે.

અન્યનો સાથ થોડો સમય સારો લાગે પછી એકલતાની લાગણી હાજર થઈ જ જાય.

એકલતા આપણી કાયમની સ્થિતિ છે.

એકલા પડતાં બીક લાગે. ગમે નહીં. વિચારો ઊભરાય. અસલામતી સળવળે. મૂંઝવણ થવાં લાગે. આપણે આપણી સામે આવી ઉભા રહી જઈએ. મનની સૃષ્ટિ સતાવવા લાગે. મુશ્કેલી હોય તેનાથી વધુ મોટી દેખાય. આપણી હંમેશની સાથી એકલતાની સાથે રહેતા થઈએ. આપણા પોતાના મિત્ર બનીએ. પોતાને સ્નેહથી સમજીએ. સુખ ઘરમાં જવા માટે આપણે ક્યાંક રસ્તો ભૂલ્યા લાગીએ છીએ.

પ્રયત્ન સુખના ઘરમાં જવા માટે અને પરિણામ ઉલટા!

કેમ?

આ એકલતા કેમ વારંવાર આવી મળે છે?

માનવીઓના મેળામાં અનેકના પરિચયમાં “બહુ અંત”માં સુખની શોધ કરીએ છીએ. તેનું પરિણામ શું આવે છે?

સુખની શોધમાં ચોક્કસ ક્યાંક ભૂલ પડી લાગે છે!

વ્યક્તિની એકલતાના એકાંતમાંથી સુખાલયનો રસ્તો પસાર થાય છે શું?

સત્સંગી : આ વાતો સારી લાગે છે પણ એકલતામાં રહેવું અઘરૂ લાગે છે. એકલા પડતાં બીક લાગે છે. હિંમત નથી ચાલતી.

બહેનશ્રી : તરતા ન આવડતું હોય તો દરિયાના ઊંડા પાણીમાં સીધુ ઝંપલાવવાનું ન હોય, પણ તરતા શીખવું હોય તો જ્યાં ઊભા હોઈએ ત્યાંથી જળ તરફ પગલું માંડવાનું હોય.

માનવીઓના મેળામાંથી નીકળી વનમાં જઈ ગુફામાં વસવાની વાત નથી. ભવસાગર તરવો છે તો અંતરદૃષ્ટિ કરી મનના એકાંત સાથે રહેવાનો સહેજ-સાજ પ્રયત્ન તો કરી શકાય ને?

અઘરૂં છે.

અશક્ય નથી.

એકાંતમાં રહેવાનો નાનો શો પ્રયત્ન વ્યક્તિને તેની અસીમ શક્તિઓ તરફ દોરી જવાની શક્તિ ધરાવે છે.

એકલતામાં કાળજુ કોરાવા દો.

❖❖❖

સત્સંગી : ... જળ તરફ પગલુ કેવી રીતે માંડવું?

બહેનશ્રી : ... જે આવી મળ્યું છે તેનો સહજ સ્વીકાર કરીએ.

પરિવાર વિખરાતો જાય છે. ભવિષ્યની ચિંતા સતાવે છે. અથાક મહેનતનું ધાર્યું પરિણામ નથી આવ્યું. કોઈ આશા નથી. એક અજંપો અને વિષાદ સતત મનને ઘેરાયેલો રહે છે, "અરેરે મારી કંઈ કિંમત નથી...."

આમ બન્યું છે. આમ બની રહ્યું છે.

જે બન્યું છે, જે બની રહ્યું છે, તેથી કંઈ જુદૃ બને તે માટેની મહેનત છતાં તેમ જ બન્યું છે. તેમ જ બની રહ્યું છે.

"મેં આમ કર્યું" "તેણે તેમ કર્યું" આ તમારી વાત ખરી. પણ હવે શું?

એ ઘટનાઓ યાદ કરી કરી તેના ભારથી ડૂબતાં જવું કે આ ઘટનાઓની પીડા ખંખેરતા જઈ અત્યારે કરવા યોગ્ય કરતાં જવું? તરતા જવું?

ભૂતકાળની રાખમાંથી "મડા બેઠા" કર્યા કરીશું, તો એ ભૂત સતાવતું રહેશે.

ભૂતકાળમાં જે બન્યુ તેનો અગ્નિ જલી ગયો છે. અંગારા પર રાખ વળી ગઈ છે. ભૂતની ગરમ રાખ મન પર લગાવી દાઝ્યા કરવાથી શું?

ભૂતની ભભૂતિ લગાવી, ઉદાસ-હતાશ, ફરિયાદભર્યા ફરવાથી શું?

અત્યારે, આ ઘડીએ જે છે, તે જ અત્યારે છે. જે કાળ વીતી ગયો તે ફરી નથી આવવાનો. અત્યારે એ પરિસ્થિતિ નથી. એ શક્તિ નથી. એ સંબંધો નથી, અત્યારે તેના પરિણામ છે. જે બની ગયું છે તેની યાદ અત્યારે છે. જે વીતી ગયું છે તેને લીધે બંધાયેલી માનસિક સ્થિતિ અત્યારે છે.

માન્યતા મુજબ પરિણામ નથી આવ્યાં તેની હતાશા અત્યારે છે, તેનુ દુઃખ-દર્દ અત્યારે છે.

સ્વસ્થ થવા કંઈ થઈ શકશે તો અત્યારે થઈ શકશે ન તો વીતી ગયેલા સમયમાં પાછું જવાશે. ન તો કૂદકો મારી બીજી પરિસ્થિતિમાં પહોંચાશે.

"અત્યાર"માં કંઈક શક્યતા છે.

આ પળ જીવતી પળ છે.

આ પળ જાગી શકાય છે.

આ પળ પર ચડેલી ભૂતની રાખને ખંખેરવા પ્રયત્ન કરી શકાય છે.

લાંબા પ્રયત્ન પછી પણ જે બન્યું છે તેમ ન બનવું જોઈએ તેવી અપેક્ષા અત્યારે છે.

સદ્ભાવનાની કદર થાય જ એવી માન્યતા છે.

સદ્ભાવનાની કદર કરવી જોઈએ તેવો આગ્રહ છે.

અત્યારની સાંયોગિક પરિસ્થિતિ અને માનસિક સ્થિતિનો સ્વીકાર કરીએ.

સમગ્રતાથી સ્વીકારીએ.

સ્વીકાર થાય છે તો "આમ થવું જોઈએ" તેવી અપેક્ષા અને કંઈ મેળવવાની ઉગ્રતા ઓછી થતી જાય છે.

મન પરનો ભાર, તનાવ, ખેંચ ધીરે ધીરે ઘટતા જાય છે. જીવ બળતો હોય તો "ઓલવાતો" જાય છે. "ઠરતો" જાય છે. રાખ નીચેના ભારેલા અગ્નિને ઇંધણ નથી મળતાં. અગ્નિ બુઝાતો જાય છે.

અજાણતા, આપણે આપણી પોતાની નજીક આવી ઊભા રહી જઈએ છીએ.

મનને હળવાશ લાગે છે.

મન જૂનું છોડી શકે છે.

મન તાજુ થઈ શકે છે.

હર ઘડી જે બની રહ્યું છે, તે તરફ મન જૂનું છોડી નજર કરી શકે છે.

"બેકદરતા"નો સ્વીકાર થતો જાય છે.

મન તાજુ થાય તો નવી પરિસ્થિતિ તરફ તાજગીથી જોઈ શકશે.

સાથ-સંગાથ, રહેવો-છૂટવો એ વાતો નવી રીતે દેખાશે.

મનને ઘેરાઈને પડેલો ઘેરો વિષાદ વિદાય લેતો જશે. ભય, અસલામતી ઓછી સતાવશે.

ભવિષ્યની ચિંતા તરફ નવી નજર જશે.

સદ્ભાવના સલામત રહેશે અને અહંકારની પીડા ઓછી થશે.

આપણને જે મળે છે તેનું મહત્વ લાગે છે, પણ

આપણને જે નથી મળતું તેનું મહત્વ જરાય ઓછું નથી.

આપણી પાસે જે નથી, આપણને જે નથી મળ્યું, આપણી મહેનત છતાં જે નથી મળતું તેના દોરવાયા આપણે દોરવાઈએ છીએ. જે નથી તેની દોરવણીથી અત્યારે આપણે જે છીએ, જેવા છીએ તેવા થઈ ઊભા છીએ.

જે નથી મળતું તે કંઈક પ્રેરણા આપે છે.

જે નથી તે કંઈક મેળવવા ધક્કા મારે છે.

જે નથી મળ્યું તે શોધ કરવા પ્રેરે છે.

જે નથી મળતું તે આળસમાં સરી જતાં અટકાવે છે.

જે નથી મળતું તે સવાલોભરી અકળામણ આપે છે.

જે નથી મળતું તે અંતરશોધ કરવા પ્રેરે છે.

જે નથી મળતું તે મનને જાગૃત રાખે છે.

મનની જાગૃતિમાં મનના અંધારા ખૂણા દેખાવા શરૂ થાય છે. સદ્ભાવનાનો પ્રવાહ, દુર્ભાવનાના મલકમાં સરી જતો દેખાય છે, તો એકાએક, ઘડીભર અટકી જવાય છે. અટકી જવાય તો વિચાર આવી શકે કે "જે રસ્તે હું જઈ રહ્યો છું તે બરાબર છે કે ક્યાંક ભૂલા પડી ભટકી જવાશે?"

સદ્ભાવના બીજાની કદરને આધારે ઓછી જ છે?

ફૂલ ખીલે છે.

સુગંધ ફેલાય છે.

ફૂલ સુગંધની કિંમત ક્યાં માગે છે?

સદ્ભાવનાના છોડમાં સત્કર્મના ફૂલ ખીલે છે.

સુવાસ ફેલાય છે.

પરિવાર-મિત્રમંડળમાં સુખ-શાંતિ પ્રસરે છે.

સદ્ભાવના અમૂલ્ય છે.

કોઈ ધૃણા કરે, તેની પ્રત્યે પ્રેમ ભલે રહે.

કોઈ અવગણના કરે, તેની પ્રત્યે સન્માન રહેવા દઈએ.

અપમાનની સામે અપમાન કર્યું, ધૃણા સામે ધૃણા કરી, તો વહેલો-મોડો, સામેથી જોરદાર જવાબ આવી શકે. તેનો ઉત્તર વધારે જોરાવર આપવાનો બને... વળી તેનો ઉત્તર..........!

જે નથી મળ્યું,

જે નથી મળતું, સદ્ભાવનાની કદર નથી થતી તે બતાવે છે કે સદ્ભાવનાનો પ્રતિભાવ આવો પણ હોય શકે. તે સમજાવે છે, ધૃણા, અપમાન, કદરહીનતાની સામે લડાઈ શરૂ કરી તો તેનો અંત ક્યાં?

પરસ્પરની પ્રતિક્રિયાની પૂર્ણાહુતિ ક્યાં?

શું પરસ્પરના સંબંધો એક પ્રતિક્રિયા યુદ્ધ બની રહે છે?

શું પરસ્પરના સંબંધો પ્રતિક્રિયાભર્યા વર્તન-વૃત્તિ-ભાવમાં ઊભા રહીને જ વિચારી શકાય છે?

શું પરસ્પરના સંબંધો "મૈત્રીક્રિયા"નો "ક્રિયાયોગ" ન બની શકે?

તો સવાલ થાય છે કે "જેવા સાથે તેવા ન થઈએ તો અમારે ટકવું કઈ રીતે? જીવનનો વ્યવહાર ચલાવવો કેવી રીતે?"

પ્રતિક્રિયાના ઠંડા યુદ્ધના મેદાનમાં ઊભા રહીને વિચારવાને બદલે મૈત્રીભર્યા મનમાં ઊભા રહી, મૈત્રીક્રિયાયોગના આસન પર બેસી ન વિચારી શકાય?

કર્મચક્રની ગતિ ઓછી કરવાના આ અવસર છે.

આ પ્રયત્ન કરતાં અચકાટ થાય છે?

વધુ તકલીફો આવી પડવાની બીક લાગે છે?

પણ સત્કર્મ કદિ નિષ્ફળ જતાં નથી. તેનું સારૂં પરિણામ આવે જ છે.

સદવૃત્તિમાં શ્રદ્ધા રાખીએ.

સદ્ભાવનાના બાહ્ય પરિણામ મનવાંચ્છિત નથી મળ્યાં અને મનના ઊંડાણમાં સદ્ભાવનાની ભૂમિ અજાણી લાગે છે. અજાણી ભૂમિ પર જતાં બીક લાગશે, અસલામતી ગભરાવશે, ઇચ્છા-આશા નિરાધાર થતાં લાગશે...

પણ અંતરમાં એક આધાર વિદ્યમાન છે. તમારી-મારી અંદર એક એવું તત્વ છે જેને આધારે આ નિરાધારપણું છે. આ તત્વ તરફ, આ આધાર તરફ એક કદમ આગળ વધાશે તો એ આધાર આપણી તરફ બે કદમ આગળ આવશે.

માનસની એક નવી ભૂમિકા તૈયાર થશે.

એકલા હોવાની વાસ્તવિકતા સમજવાની આ અમૂલી તક છે.

આ નિરાધારપણું કેટલું કિંમતી છે.

વાચન-પ્રવચન કે વાતચીતમાં ઘણીવાર સાંભળવાનું થયુ હશે, કે "મનુષ્ય એકલો આવે છે, એકલો જવાનો છે...

રોજિંદા અનુભવમાં મિત્રમંડળ-સ્વજનોની વચ્ચે રહેતા હોઈએ.

એકલા હોવાની વાત પથ્થર પર પાણીની જેમ મન પર સૂકાઈ જાય. તરસી ધરતી પર વર્ષાની જેમ આ વાત મનમાં અંદર ન ઉતરે!

કોઈ જન-સ્વજન હાજર ન હોય તો ગમતું નથી. સાથ-સંગાથ શોધવા નજર દોડતી રહે છે. એકલા રહી નથી શકાતું. બીજા માટે પ્રયત્ન થતાં જ રહે છે, થતાં જ રહે છે... અત્યારે મનની ધરતી તરસી છે!

એકલતાની કિંમત સમજી, આ અનેરી તકને સ્વીકારી એકલતાની સાથે રહેતા થઈએ.

મિત્ર-પરિવારનો સાથ નિભાવતાં નિભાવતાં, સદ્ભાવના અને દુર્ભાવના બન્ને મિત્રતા માટે સામસામા હાથ લંબાવે છે.

તેનો મેળ મેળવવા જતાં, એ મેળ મેળવતાં મેળવતાં, તો એકલતાને આંગણે જઈ પહોંચાયું છે!

ઊભો કરેલો મિત્ર-પરિવારનો મેળો સરી જતી રેતીની જેમ વિખરાતો ગયો છે.

દરેક વ્યક્તિ સૌની વચ્ચે હોય ત્યારે પણ મનમાં એકલા વિચારે છે, એકલા અનુભવે છે, એકલા અંદર કંઈ જુદું વિચારાતું હોય અને બહાર સમૂહમાં કંઈ જુદું રજુ કરાતું હોય, અથવા કરવું પડતું હોય તે અનુભવ સૌને છે.

ખુશી દરેકના મનના એકાંતમાં જાગે છે, પ્રસરે છે અને અભિવ્યક્ત થાય છે.

નિરાશા-નાખુશી-આઘાત દરેકના પોતાના અંતરના એકાંતમાં જાગે છે, પ્રસરે છે અને અભિવ્યક્ત થાય છે.

સૌની સાથે હોવા વખતે પણ સૌ મનમાં થોડું એકલા જીવે છે પણ આપણુ ધ્યાન જોગ-સંજોગ-મિત્ર-સ્વજનમાં રમમાણ હોય છે.

એકલતામાં આપણે થોડું પોતાની પર ધ્યાન દઈએ.

આપણા ઉરના એકાંતની સાથે રહેતા થઈએ.

એકલતામાં અંતરમાં જાગતાં રહીએ.

પોતાને પોતાની એકલતાનો સાક્ષાત્કાર થવા દઈએ.

સ્વ સાથે સૂર મળતાં, સ્વ સાથે સહેજ સાજ અનુસંધાન થતાં, અસલામતી, મૂંઝવણનું રૂપ એટલું નહીં બીવડાવી શકે,

જેટલું,

મન પોતાની બહાર ને બહાર, બીજામાં સલામતી, સન્માન શોધતું ફરતું હોય!

વ્યક્તિનું અંતરમન શક્તિભર્યું છે, અંદર કંઈક સહજ છે. કંઈક મૌલિક છે. તેને પ્રગટવા દઈએ.

પ્રેમથી જીવતરના ઝેરના ઘૂંટડા ગળી જઈ પચાવીએ.

અંતરના અમીના આચમન દઈએ, લઈએ.

અંતરના એકાંતમાં અંતરંગ સાધનાશક્તિનો જન્મ થઈ શકે છે.

જીવન જળ તરફ પગલું માંડી શકાય છે!

સત્સંગી : ... પણ કરવું શું?
હતાશામાંથી બહાર નીકળી એકલતામાં રહેવા મનને મજબૂત કેમ કરી કરવું?
મન મક્કમ કરવાનો પ્રયત્ન કરતાં વિચારો ઉભરાય છે, દુઃખનું માર્યું શરીર પણ તકલીફ આપે છે.

બહેનશ્રી : ... તો હતાશામાંથી બહાર આવવાં, મનને મજબૂત કરવાં શરીરથી કાર્ય શરૂ કરીએ.

સત્સંગી : શરીરથી?

બહેનશ્રી : જી!

સત્સંગી : શાસ્ત્રમાં તો કહે છે “શરીર તમે નથી. શરીરથી ધર્મનું કાર્ય શરૂ કરવું એ ધર્મ ઓછો જ છે?”

બહેનશ્રી : દુઃખ થાય છે તો શરીર તકલીફ આપે છે?

સત્સંગી : ...

બહેનશ્રી : શ્રી આચાર્ય ભગવાનની આત્મિક સ્થિતિ અત્યંત વિકસિત થઈ હોય, તેઓશ્રીને પોતાના શુદ્ધ અસ્તિત્વનો બોધ સતત હોય તેથી તેઓ નિશ્ચયથી કહી શકે કે "વ્યક્તિ શરીર નથી, આત્મસ્વરૂપ છે."
હાલ આપણને ચેતનાના શુદ્ધ અસ્તિત્વનો બોધ, સપનાની વાત છે.
દુઃખના માર્યા વ્યાકુળ છીએ.
મુશ્કેલી, તકલીફો, ઉપાધિમાં ઉલઝીને રહી જઈશું તો એવું જ ચાલ્યા કરે કે તકલીફો આવે, હેરાન થઈએ, તેમાં ફસાયેલા પરેશાન રહીએ.
પરેશાની આપણી બહારની બાજુ શરીર અને સંજોગો સુધી ફેલાય છે.
પરેશાનીની અંદરની બાજુ પણ આપણામાં કંઈ છે. કંઈક જીવંત છે. તેની પર પરેશાની છવાઈ ગઈ છે. તેનો આપણને કોઈ ખ્યાલ નથી. પણ તે છે.
દુઃખના માર્યા શરીર તકલીફ આપે છે, તેનો બોધ છે.
શરીર અને ચેતનાને ખૂબ નજીકનો સંબંધ હોય તેમ નથી લાગતું?

સત્સંગી : પણ કહ્યું છે કે આત્મા સ્વતંત્ર છે!

બહેનશ્રી : મને લાગે છે કે શરીર અને આત્મા બન્ને સ્વતંત્ર રીતે પરસ્પર સંકળાયેલા છે.
શરીરના રોમ રોમમાં ચેતના વસે છે.
ચેતન દુઃખ અનુભવે છે તો શરીરમાં તકલીફો થાય છે.
બન્ને પરસ્પર એકબીજાથી પ્રભાવિત છે!
નહીંતર, શરીરને હવા, પાણી, ખોરાક મળતા હોય તો નિરોગી રહેવું જોઈએ ને?
વ્યક્તિને ખુશી થાય તો મોં સોળે કલાએ ખીલે છે. હોઠ હસે છે. આંખો ચમકે છે. શરીર હળવું ફૂલ થઈ જાણે ઊડું ઊડું કરે છે.
વ્યક્તિને દુઃખ થાય ત્યારે ચહેરો વ્યગ્ર થાય છે. આંખોમાંથી પાણી ટપકે છે. હોઠ ધ્રુજે છે. મન પર ભાર ભાર લાગે છે. દુઃખી વ્યક્તિ ચાલે ત્યારે કંઈ બોજો ઊંચક્યો હોય તેમ વાંકી ચાલે છે.
બીક લાગે તો પેટમાં ચૂંથાતું હોય તેવું થાય છે. આંખો વિસ્ફારિત થાય છે. હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. સ્નાયુઓ તંગ થાય છે. હાથ-પગ ધ્રૂજે છે.
કેમ?
જો શરીર અને ચેતનાને કંઈ સંબંધ ન હોય તો આમ ન બનવું જોઈએ ને?
આપણી લાગણીઓની અસરથી શરીરમાં વિવિધ પ્રકારના રસાયણો ઝરે છે.
નકારાત્મક લાગણીઓ જેવી કે બીક, અસલામતી, ગુસ્સો, ઇર્ષા વગેરેની અસર, વિધેયાત્મક લાગણીઓ જેવી કે મિત્રતા, દયા, કરૂણા, સહકાર, પ્રેમ, શ્રદ્ધા કરતાં જુદી થાય છે.

આપણું શરીર, જ્યાં સુધી “આપણું” છે ત્યાં સુધી આપણા મનની અભિવ્યક્તિનો સ્થૂળ હિસ્સો-શરીર સમજવો રહ્યો.

જીવનના સંઘર્ષમાં મનની તથા શરીરની સમતુલા જાળવવી મહત્વની છે.

દુઃખનું માર્યું શરીર તકલીફ આપે છે. એ તકલીફથી મનની મુશ્કેલી ઓર વધે છે.

શરીર પરની તકલીફો દૂર કરવાની શરૂઆત કરી ધર્મની શરૂઆત સમજપૂર્વક કરવી રહી.

ચેતનાનો ઉઘાડ થવા દેવા, શુદ્ધ ચેતનાના સ્પંદનોને પ્રગટ થતાં રોકી રાખતી વિધ વિધ લાગણીઓની અસરમાંથી બહાર આવવા ધર્મની શરૂઆત સમજપૂર્વક શરીરથી કરવી રહી.

❖❖❖

સત્સંગી : વાત તો ખરી લાગે છે. બીક, દુઃખ, કરૂણા, મૈત્રી વગેરેની અસર શરીર પર થાય છે. મને થાય છે કે હું ધર્મની શરૂઆત શરીરથી કરૂં. તે વિશે કંઈ સૂચન કરશો?

બહેનશ્રી : શરીરને ટકવા માટે અન્ન, જળ, વાયુ, પ્રકાશ જરૂરી છે. પોષણયુક્ત, સુપાચ્ય સાદો ખોરાક લેવો. શરીરમાં જળનું પ્રમાણ ટકી રહે માટે પૂરતું પાણી લઈએ.

આંખ, કાન, નાક, ત્વચા અને મોં આહાર પ્રવેશના દ્વાર છે. આ દ્વારો શરીરની બહારની બાજુ ખુલે છે. ત્યાંથી આહાર શરીર-મનની અંદરની બાજુ પ્રવેશે છે.

આ દ્વારો દ્વારા જે ગ્રહણ થાય, તે પચે નહીં તો કચરો જમા થાય.

આ કચરો શરીરમાંથી રોગરૂપે બહાર આવે.

આ કચરો મનમાંથી વિકૃતિ રૂપે બહાર આવે.

શરીર વ્યવસ્થાનું સંતુલન ન રહેતા, તથા મનમાં થતી વિવિધ લાગણીઓ અને આવેગોનું અસંતુલન થતાં જીવનનો લય ખોરવાય છે.

મૂર્ત-રૂપી, શરીર-મંદિરમાં, અરૂપી-અમૂર્ત ભગવાન આત્મા બિરાજમાન છે.

શરીર અને ચેતનાને સીધો સંબંધ છે.

બન્નેનો એકબીજા પર પ્રભાવ છે.

શરીરમાં રોગની આવન-જાવન ચાલતી રહે તેનાથી ચેતના પ્રભાવિત થાય.

મનમાં લાગણીઓની આવન-જાવન ચાલતી રહે તેનાથી શરીર પ્રભાવિત થતું રહે.

શરીરયંત્રની પોતાની ચોક્કસ વ્યવસ્થા છે.

વ્યગ્ર મનની અસર પાચનશક્તિ પર છે.

પાચનશક્તિની અસર સમગ્ર શરીર પર છે.

પાચનશક્તિ મંદ થાય છે તો ખોરાકનું પાચન બરાબર થતું નથી, તો કચરો વધુ પેદા થઈ શરીરમાં ભેગો થાય છે.

પાચનશક્તિ સુધરે, શરીરમાં શક્તિ વધે, કચરો બરાબર સાફ થતો રહે તે માટે તમારા શરીરને અનુકૂળ વ્યવસ્થા ગોઠવવી રહી.

યથાશક્તિ યોગના આસનો અને યોગ્ય વ્યાયામ જાણકારની નિશ્રામાં શીખી નિત્યક્રમમાં પ્રવેશ આપવા યોગ્ય છે.

શરીરને વ્યાયામ મળે તો અક્કડ થયેલા સ્નાયુઓ ઢીલા લચીલા થાય, રૂધિરાભિસરણ સુધરે, પાચનશક્તિ સુધરે, શરીરનું કાર્ય સારી રીતે થાય, શક્તિ વધે, ફેફસાને પ્રાણવાયુ વધારે મળે, શ્વાસોચ્છ્વાસને બળ મળે. શરીરનો મળ ઓછો થતાં, નિર્મળતા વધતાં શરીરમાં હળવાશ સ્ફૂર્તિ અને તાજગી આવે.

મન હળવું થાય. વિચાર શક્તિ વધે. પ્રમાણમાં નિર્ણયો યોગ્ય લેવાય. મનની તાજગી વધતાં મનમાં ચાલતાં વૃત્તિના પ્રવાહો પર આંશિક સંયમ આવી શકે.

સ્વસ્થ શરીર અને મનનો એક લય સધાય.

શરીર-મનના લયનો, સૃષ્ટિના લય સાથે સુમેળ થતાં જીવનલય સંતુલિત થાય.

મનોભાવમાં સાહજિકતા આવે, અને આત્મવિશ્વાસ વધે.

વીતેલી ઘટનાઓની, મન પરની પકડ હળવી થાય છે. હતાશા-નિરાશા-બેચેની-વ્યગ્રતા વગેરેની પકડ ઢીલી પડતાં, ભૂતકાળના ચિંતનથી અને ભવિષ્યની ચિંતાથી કંઈક અંશે છૂટાય.

શરીરમાં નિર્મળતા વધતાં શરીરના રોમરોમમાં સંચરતી ચેતનશક્તિનો સંચાર સરળ થાય.

વૃત્તિઓના પ્રવાહમાં ઘસડાઈને તેના વમળમાં વધુ ને વધુ ફસાઈને ડૂબવાને બદલે, આ પ્રવાહમાં ઘસડાઈ જતાં અટકી તેમાંથી બહાર આવવાનો યત્ન કરવાની શક્તિ આવે.

વૃત્તિઓના પ્રવાહમાં ખેંચાઈ જવાની ક્ષણ બંધનની ક્ષણ છે.

આ પ્રવાહમાંથી બહાર નીકળવાના પ્રયત્નની પળ જાગૃતિની પળ છે.

તો સમજપૂર્વક શરીરથી પણ ધર્મની શરૂઆત કરી શકાય.

અને

મનની સફાઈ અર્થે થોડો સમય શાંત બેસવાનો પ્રયત્ન કરીએ...!

❖❖❖

તા. ૧૫ મે ૨૦૦૪

સત્સંગી : શાંત બેસવું એટલે ધ્યાન કરવું?

હું કલાક બેસું તો મને કોઈ ડીસ્ટર્બ કરે તેમ નથી, પણ હું જ બેસી નથી શકતી. મને અંદરમાં એવું કંઈ થાય છે કે ઊઠી જવું પડે છે.

બહેનશ્રી : તમે શાંત થવાનો પ્રયત્ન કરો છો, તે, અંદરની અશાંતિને કદાચ મંજૂર નથી.

બીજુ કોઈ આપણને નડે કે નહીં, આપણે પોતે જ આપણને નડીએ છીએ.

તમે શાંત થવા પ્રયત્ન કરો છો અને તમારી અકળામણ, મૂંઝવણ, હતાશા બહાર આવવા જોરદાર પ્રયત્ન કરે છે. અંદરથી ધક્કામારી તમને ઊઠાડી દે છે.

૭૦ માઈલની ગતિથી મોટરકાર દોડી રહી છે. રોડ પર સાઈન બોર્ડ આવવા બંધ થયાં છે. આગળનો ખાડા-ખડિયાવાળો રસ્તો ક્યાં લઈ જશે ખબર નથી પડતી.

આગળ જતાં કાર, અજાણી ઊંડી ખીણમાં ખાબકે તેવો પૂરો સંભવ છે.

પાછું ફરવું જોઈએ તેમ લાગે છે પણ જો કાર ધીમી ન પડે તો, વળાંક લેતા ગાડી ઊથલી પડવાની શક્યતા છે. વળાંક લેવાનો વિચાર આવે છે પણ બ્રેક મારવાની વાત ભૂલાઈ ગઈ છે.

અંતરમાં એક જોરદાર પ્રવાહ વહી રહ્યો છે.

સુખ-શાંતિના અથાક પ્રયત્ન પછી આજે આપણે ક્યાં આવીને ઊભા છીએ?

સુખ-શાંતિનું સર્જન કેટલુક થયું છે?

મન પર એક રંજ છવાયેલો રહે છે.

પીડાના, અન્યાયના, અપમાનના દર્દના મોજા મનને કિનારે આવી, વારંવાર માથા પછાડે છે. ફીણ ફીણ થઈ શરીર-મનમાં ફેલાય છે.

અશાંતિ ઘેરી વળે છે.

આક્રોશ જાગી ઉઠે છે.

ઇચ્છાઓ પાણી વગરની માછલીની જેમ તરફડે છે.

“અન્યાય”ની સામે અંતરમાંથી એક ચીસ ઊઠે છે...

મન વ્યગ્ર થાય છે ને આખા શરીરમાં અશાતા ફરી વળે છે.

મનની અશાંતિ, શરીરના યંત્રમાં અવ્યવસ્થા ઊભી કરે છે. શરીર ભારે લાગે છે. ખભા ઝૂકી જાય છે. ચાલ ધીમી થાય છે. ભૂખ નથી લાગતી. ઊંઘ ઊડી જાય છે...

શરીરનો સાથ ઓછો થાય છે.

આજે આપણે ક્યાં આવીને ઊભા છીએ?

આજે આપણી સ્થિતિ શું છે?

રહી રહીને સ્વજનો તરફથી થયેલી અવગણના સતાવે છે.

પોતે કરેલા સેવા-સમર્પણ નકામા ગયા, કદાચ પોતે મૂર્ખાઈ કરી તેવી લાગણી મનમાં ચચર્યા કરે છે.

કોઈએ કદર કરવી જોઈએ એવી લાગણી ફરી ફરીને કાંટાની જેમ ચૂભે છે.

કાદવના કળણમાં ખૂંપી જવાયું હોય અને બહાર નીકળવાની મહેનત કામ ન આવતી હોય, કાદવમાં ફસાયેલા રહીને જીવનનો અંત આવવાનો હોય તેવી લાગણી ઘેરી વળી છે.

એમ થાય છે, કે ઊંમર થઈ છે, અશાતા પીડે છે, ધર્મ થઈ શકતો નથી...

શરીરમાં ફેલાયેલી વ્યગ્રતા, તનાવ, બોજો ખંખેરવા શરીરને યોગ્ય “વ્યાયામ” આપી મનને થોડું હળવું, તાજુ કરવાનો પ્રયત્ન કરી શકાય.

મનની સપાટી પર એક તોફાન છે.

“ધર્મ પ્રવેશ” માટે પ્રથમ પગલુ શરીર પર મૂકી થોડો સમય પ્રયોગ કરી જુઓ.

શરીર માટે ઘણી વાતો સાંભળી હોય તેમ બની શકે, જેવી કે શરીર મળ-મૂત્રની ખાણ છે, શરીરને કષ્ટ આપવું, વગેરે...

શરીર પોતે શું છે?

શરીર તો ચેતનાનું દોરવાયુ દોરવાય છે.

શરીર યંત્રની વ્યવસ્થા જીવ સાથે, ચેતનતત્વ સાથે જોડાયેલી છે.

શરીરમાં ચેતના બિરાજે છે ત્યાં સુધી જ તે “શરીર” છે.

શરીરમાંથી ચેતના વિદાય લેશે એટલે તે રાખ બની વેરાઈ જશે.

માટી બની માટીમાં ભળી જશે.

શરીર અદ્ભૂત છે!

તે સંસાર-પરિવાર વધારવાનું સાધન બની શકે છે.
તો શરીર, પરમાત્માનું મંદિર પણ બની શકે છે.
શરીરયંત્રમાં કંઈ "ખરાબી" ઊભી થઈ હોય તો તે દૂર કરવાનો પ્રયત્ન, ધર્મ લક્ષે ધર્મ છે.
શરીર હળવું થશે.
મન પણ થોડું હળવું થશે.
મનને સતાવતી બાબતોમાંથી અંશે બહાર આવી શકાશે. અંદરથી આવતાં "ધક્કા" ઓછા થશે.

❖❖

તા. ૧૬ મે ૨૦૦૪

સત્સંગી : ધર્મનો માર્ગ મુક્તિનો માર્ગ છે. સંસારનો માર્ગ બંધનનો માર્ગ છે. થોડા દિવસમાં મારાં લગ્ન છે. મુંઝવણ છે કે આ બન્ને માર્ગ કઈ રીતે સાથે રાખવા?

બહેનશ્રી : મુક્તિનો માર્ગ બંધનના પ્રદેશમાંથી પસાર થાય છે.
બંધન લાગે છે, તો મુક્ત થવાના ઉપાય શોધાય છે.
જો બંધન ન હોય તો, બંધન ન લાગતું હોય તો, વ્યક્તિ પોતાને મુક્ત જ માને છે. તો મુક્ત થવાના ઉપાયો વિચારતો નથી.
શાસ્ત્રવાચન, સંતોના વચન-પ્રવચન શ્રવણ દ્વારા આપે જાણ્યુ કે ધર્મ મુક્તિનો માર્ગ છે.
શામાંથી મુક્ત થવું છે?
શાનું બંધન છે?
મુક્ત થવું છે એટલે શું થવું છે?

સત્સંગી : સ્વાધ્યાય, વાચન-શ્રવણથી એમ સમજાયુ છે કે રાગ દ્વેષ, લોભ-મોહ વગેરેમાંથી છૂટવું.

બહેનશ્રી : તેમાંથી છૂટી ક્યાં જવાનું?

સત્સંગી : ....

બહેનશ્રી : ... અત્યારે એટલો ખ્યાલ છે કે રાગ-દ્વેષ વગેરેમાંથી છૂટીને મુક્ત થવું. બરાબર?
કોઈ વ્યક્તિને, કંઈ ગુનાસર જેલમાં પૂરવામાં આવે.
કેદીને એમ થયા કરતું હોય કે "ક્યારે આ અંધારી કોઠડીમાંથી અને બંધ દિવાલોમાંથી બહાર નીકળુ? મારાં પરિવારને મળુ? રંગીન કપડાં પહેરૂં? ખુલ્લી હવામાં ફરૂ?" તેને કેદ અકળાવે છે. ગભરાવે છે. મુંઝવે છે. તેમાંથી નીકળવા, ભાગી છૂટવા તે આતુર છે. આકુળ છે.
તેને બંધનનો પૂરેપૂરો અહેસાસ છે.
શું વર્તમાનમાં, કોઈ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ પ્રત્યે ગમો-અણગમો થવાથી અકળામણ થાય છે?

ક્રોધથી કંટાળો આવે છે?
મોહની મુંઝવણ થઈ છે?
દ્વેષ-નફરતથી છૂટવું છે?
આવા ભાવોથી બંધનનો અહેસાસ થાય છે?
શાંતિથી જોતાં એમ લાગી શકે કે આ ભાવો બંધન લાગે છે કે નહીં, તેનો તો ખ્યાલ નથી, પણ આ સઘળુ જે છે, તે આમ જ છે!
તેમાં “હોશિયારી” કેળવી સગવડ-સમૃદ્ધિ વધારી “સુખી” થવાનું છે.
બસ આમ જ છે!
આમ જ ચાલ્યુ આવ્યું છે ને આમ જ ચાલશે.
આજે જે જોઈએ છે તે કાલે દૂર કરવું છે.
સંયોગ-વિયોગ થવા, પરિસ્થિતિ બદલાવી, ધન-ધાન્ય વધારવા વાડી મહેલાત ઉભા કરવા, કુટુંબ પરિવારનો વિસ્તાર કરવો, મમતા-વાત્સલ્ય, સ્નેહ-નફરત, અપેક્ષા-ઉપેક્ષા, દયા-ક્રૂરતા, માન-અપમાન, હરિફાઈ-હંફાવવું, નાટક-સિનેમા, ડાન્સપાર્ટી, મોજ-મજા, દોડાદોડ-ઉતાવળ, ટેન્શન-ખેંચાખેંચ, આશા-નિરાશા, અથાક પ્રયત્નો, સુખનું નજીક આવવું ને દૂર જવું...
બસ આમ જ છે!
સઘળુ સર... સર... સરી રહ્યું છે.
સુખ દુઃખમાં પરિવર્તન પામે છે.
મિત્રતા, શત્રુતામાં બદલાઈ શકે છે.
સંયોગનો વિયોગ થઈ શકે છે.
ધન મળી શકે છે તો ચાલ્યું પણ જઈ શકે છે.
સાધન-સગવડથી સુખ મળે છે તેવી માન્યતા હતી, તો હવે મન કંઈ અન્ય ઝંખે છે!
શું આમ જ છે?
સંસારનું રૂપ શું છે?
સંસારમાં હોઈએ તો સંસારનો પરિચય કરી લઈએ.
વ્યક્તિ-વ્યક્તિના સંસાર જુદા-જુદા પ્રકારના છે. શાથી?
પોતાના સંસારનો વિસ્તાર આવો ને આટલો શાને લીધે છે?
સંસારનો પ્રકાર અને વિસ્તારનું પગેરૂ વ્યક્તિના મન સુધી પહોંચતું લાગે છે?
શું વ્યક્તિના ઇચ્છા-આશા, વૃત્તિઓના વહેણ અને નિર્ણયો તેનો સંસાર છે?
તો,
શું,
સંસાર પ્રથમ મનમાં છે?
મનના સંસારમાંથી છૂટવાની તાલાવેલી છે?
કે આ “બંધનો”, આ “સંસાર” ગમે છે?
લાંબા સમયના સંગાથથી તેની સાથે એકતા થઈ ગઈ છે?

શું છે તે જોવા સમજવાનો પ્રયત્ન કરી જોઈએ.

તે જેમ છે,

તેમ,

મનની આંખો પર કોઈ ઇચ્છા-આશાના ચશ્મા મૂક્યા વગર

જેમ છે તેમ,

જોવાનો પ્રયત્ન તો કરી જોઈએ!

સુખ માટેના પ્રયત્નો અને અનુભવો જ સુખનો અર્થ સમજાવી શકવાને સમર્થ છે.

આપણે જરા જાગ્રત રહીએ.

સંસારમાં સુખ મેળવવા માટેની મહેનતમાંથી આવી મળતાં વારંવારના દુઃખ, વિચારશક્તિની ક્ષમતા વધારશે.

બસ, આપણે જરા સજગ થઈએ!

જેલમાંથી છૂટવા ઇચ્છતો કેદી જેલની દિવાલો તપાસે. બારી-બારણાના સળિયાની મજબૂતી માપે. ક્યાંયથી નીકળીને ચાલી જઈ શકાય તેમ છે કે કેમ તે વિચારે. જો કોઈ કારી ફાવે તેમ ન હોય તો સજાનો સમય પૂરો થવાની ઇંતેજારી પૂર્વક રાહ જુએ.

વ્યક્તિ પોતાની ઇચ્છા, મહેચ્છા, અનિચ્છા તથા અન્ય વૃત્તિઓની દિવાલો તપાસી જુએ તો?

શું તેમાંથી નાસી છૂટાય તેમ છે?

આવી વૃત્તિઓની દિવાલોમાં, હવાની આવન-જાવન એટલે કે શાંતિ-સમતા, સેવા-દયા માટે ક્યાંય બારી કે બાંકોરૂ છે?

સ્નેહ-સમર્પણની બારીમાંથી ચેતનાના ખુલ્લા આકાશ તરફ દૃષ્ટિ થઈ શકે છે?

મજાની વાત તો એ છે કે રાગ-દ્વેષ-ઇચ્છાઓની અંધારી કોટડીમાં, તેની દિવાલો તપાસતાં, કોટડીમાં પછી તે – અંતરના ઊંડાણમાં જોતાં દેખાશે,........

અરે! મુક્તિ તરફ જવાનો રસ્તો આ અંતર દ્વારેથી ખુલે છે!

બંધનના ગામમાંથી દેખાતી, મુક્તિના પ્રદેશની સરહદ તરફ નજર તો કરીએ!

બંધનમાં મુંઝાતું પ્રાણ-પંખી મુક્તિની સરહદ તરફ ઊડવા પાંખો ફફડાવશે.

"સ્વ"થી દૂર ને દૂર જતી મનની વૃત્તિ અંતર ઊંડાણ તરફ આકર્ષાશે.

મુક્તિની સરહદ પર પહોંચતાં ખબર પડે કે મુક્તિને ક્યાં કોઈ હદ છે?

"હું" ક્યાં માત્ર રાગ-દ્વેષ છું!

"હું" તો અસીમ ચેતનતત્વ છું!

અંતર તરફની બારી કે બારણું ખૂલતાં, ચેતનાના પ્રકાશને અજવાળુ ફેલાવતા કોણ રોકી શકશે?

જાગૃતિની ક્યાં કોઈ સીમા છે?

રાગ-દ્વેષની કોટડીમાં પૂરાયેલા મનના, અંતરના ઊંડાણના દ્વાર ખૂલતાં, ચેતન-જાગૃતિના અજવાળામાં, મનની માન્યતાઓ અને મનના બંધનો દેખાવા લાગશે.

સંસાર જો બંધન છે,

તો બંધનના પ્રદેશમાંથી મુક્તિ તરફ જતી કેડી કંડારી શકાય છે.

ચૈતન્ય પ્રકાશ આપ છો.
આપ જ્યાં હશો,
જેમ હશો,
ત્યાં,
ધાર્મિક બની,
આપ જે પ્રકાશ ધારણ કરો છો,
તેની આડેના આવરણો દૂર કરવાનો ધર્મ બજાવી શકાશે.
ધર્મ સાથે જોડાવાથી, ઉન્નતિ થતાં, સહજતા, સરળતા, સમતા, સ્નેહ, સમર્પણ, જાગૃતિ જીવનનો માર્ગ અજવાળશે.
માર્ગ એક દેખાશે,
મુક્તિનો!

❖❖❖

સત્સંગી : આત્મજ્ઞાન કરવા માટે ધાર્મિક પુસ્તકો વાંચીએ, ધાર્મિક પ્રવચન સાંભળીએ, તે જેમ વધતું જાય તેમ આત્મજ્ઞાન થયું અને વધ્યું કહેવાય?

બહેનશ્રી : ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાચન-શ્રવણ વગેરે કરવામાં આવે, તેને લીધે માહિતી મળે. વાંચન-શ્રવણ વિશેષ કરવાથી તે માહિતીમાં ઊમેરો થાય, તે માહિતી યાદ રહે, બીજાને કહી શકાય.
કહેવું હોય તો આ માહિતીને આત્માવિશેનું માહિતીજ્ઞાન કહી શકાય. આ શાબ્દિક-કોરૂં જાણપણું છે.
આત્મજ્ઞાન એટલે આત્માનુ અનુભૂતિપૂર્વકનું જાણપણું.
આત્મજ્ઞાન એટલે આત્માવિશે જાણવું નહીં પણ આત્માને જાણવો.
અત્યારે આપણે વાતો કરીએ છીએ.
તમે કંઈ પૂછો છો.
હું કંઈ કહું છું.
મને શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ નથી, હું વાંચીને કે તૈયાર કરીને કંઈ કહું છું એમ પણ નથી. મને મારામાંથી જે સૂઝે છે તે બોલાય છે.
આપ શાસ્ત્રવાચનની માહિતીની ફૂટપટ્ટીથી આ બોલને માપો છો, જોખો છો, તોલો છો...

સત્સંગી : ...પણ જ્ઞાન તો સાચી સમજથી અને સદ્ગુરૂથી આવેને?

બહેનશ્રી : તો આપને એ ખ્યાલ તો છે કે આત્મજ્ઞાન એટલે વાચન-શ્રવણ નહીં પણ સાચી સમજ.
સાચી સમજ કેવી રીતે આવશે?
સત્શાસ્ત્રો વાંચી-સાંભળી તેમાં પારંગત થયા તેથી “સાચી” સમજનો વિકાસ થયો તેમ લાગે છે?
આત્મવર્ણન વાંચ્યા-જાણ્યાં મુજબ થોડું ઘણું પણ આપને અનુભવમાં આવી રહ્યું છે?

સત્સંગી : ના...

બહેનશ્રી : તો પ્રતીતિમાં શું આવી રહ્યું છે?

સત્સંગી : પ્રતીતિમાં તો આશા-ઇચ્છા, રાગ-દ્વેષ વગેરે આવે છે.

બહેનશ્રી : ઘણુ વાંચ્યુ, સાંભળ્યું પણ "સાચી સમજનો" વિકાસ ન થયો તેમ આપનું કહેવું છે.
સવાલ થાય કે આત્માની અનંત શક્તિઓ છે તેમ જાણ્યું, તો અત્યારે કેમ ખાસ કંઈ અનુભવમાં નથી આવતું?
તો, વિચાર આવે, કે,
અત્યારે
અનુભવમાં શું આવી રહ્યું છે?
આપ કહો છો અનુભવમાં તો રાગ-દ્વેષ વગેરે એટલા જ છે જેટલા માહિતી પહેલાં હતાં.
રાગદ્વેષથી ઉપર ઊઠી સમતામય થઈ શકવાની ગર્ભિત શક્તિ સૌમાં છે.
તો
સાચી સમજ કેળવવા,
આત્મજ્ઞાનની કૂંપળ ખીલવવા,
ચેતનાની લેબોરેટરીમાં,
ઇચ્છા-આશા, રાગ-દ્વેષના પ્રવાહમાં વહેતા પ્રવાહીમાં, ચેતનતત્વનુ રસાયણ ઊમેરી પ્રયોગો કરી જોઈએ.
લોભ-મોહના પ્રવાહીમાં,
ચેતનતત્વનું રસાયણ ઊમેરતાં જાઓ,
ઊમેરતા જાઓ, ઊમેરતા જાઓ...
આ મિશ્રણ પક્વ થતાં,
જુઓ કે કેવો આત્મરસ તૈયાર થાય છે?
રંગ-રૂપ વગરના આત્મરસના સ્વાદ-સુગંધ કેવા છે?
ચાખી જુઓ,
પી જુઓ.
પીને જુઓ કે ઠંડક થાય છે?
પીને જુઓ કે તેની ખુમારી કેવી ચડે છે?
વ્યક્તિના મનમાં અગણિત ઇચ્છાઓ, વિધવિધ વૃત્તિઓના મોજા ચડે છે.
દરિયામાં મોજા ચડે છે ને પડે છે, પણ, દરિયો તો દરિયો જ રહે છે. તેમ,
ચેતનામાં વૃત્તિઓના મોજા ચડે છે ને પડે છે, પણ ચેતના તો ચેતના જ રહે છે.
વ્યક્તિ ચેતનામાં વિવિધ ભાવો ઉત્પન્ન થાય છે, વિલીન થાય છે. ભાવો વિલીન થયાથી જીવંતતા ચાલી નથી જતી.
વ્યક્તિનું હોવાપણું, વ્યક્તિની જીવંતતા તો જેમ છે તેમ જ રહે છે.
સાચી સમજ આવવા દેવા,

સાચી સમજ આવવા દેવાની સાવ સરળ શરૂઆત કરવા, સ્વની જીવંતતા તરફ ધ્યાન આપવાની કોશિશ કરી જોઈએ.

કોઈને ઘરમાંથી બહાર જવું હોય, તો, તે અત્યારે જ્યાં હોય, ત્યાંથી, જો બેઠા હોય, તો તેને ઊભા થવુ પડે. જો ઊભા હોય તો પગ ઊપાડી પગલું માંડવું પડે. બહાર જવા ચાલવું તો જાતે જ પડે.

સાચી સમજનો વિકાસ કરવો હોય, તો અત્યારે જો વ્યક્તિ રાગ-દ્વેષમાં બેઠી છે, તો ત્યાંથી તેણે ઊઠીને ઊભા થવુ જોઈશે. એટલે કે પોતાની નજર રાગ-દ્વેષ પરથી હટાવી સ્વ તરફ વાળવી જોઈશે.

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ કંઈ જુએ છે તેમાં ગમા-અણગમાના, માન્યતાઓના ચશ્મા પહેરેલા હોય છે.

સ્થિતિ-પરિસ્થિતિ પર આ ચશ્માના રંગ ચડેલા રહે છે.

દૃષ્ટિ સ્વ તરફ વાળવાથી પોતાના વિશેની સમજ સ્પષ્ટ થતી જશે.

સમજ સ્પષ્ટ થશે તેમ "ચશ્માના નંબર" માં અને "રંગ" માં ફેરફાર થતો જશે.

શરૂ શરૂમાં સ્વનું દર્શન ધૂંધળુ થાય તેમ બને.

જેમ જેમ દૃષ્ટિ સ્વ તરફ વળતી જશે, તેમ તેમ પોતાને સમજવાની શક્યતા ઉઘડતી જશે.

જેમ દૃષ્ટિ ખૂલશે તેમ સમજ ખીલશે.

સાચી સમજના વિકાસનું ફૂલ ખીલશે.

❖❖❖

સત્સંગી : શાસ્ત્રોમાં આ ત્રણ શબ્દો ઘણી વાર આવે છે. "આત્મા સહજ છે, સરળ છે, સુંદર છે..." અમને એમ થાય, કે સરળ છે તો અમને કેમ કંઈ પકડાતું નથી.

હવે કંઈક ખ્યાલ આવે છે કે અમારી દોડ ઊંધી હતી.

આત્મજ્ઞાન માટેની શોધ બહારમાં હતી.

આત્મા વિશે કંઈ પણ વાત આવે તો પહેલા બુદ્ધિ આગળ આવે. માહિતીની ફૂટપટ્ટી-ત્રાજવા લઈ એ વાતને માપવાનું-જોખવાનું શરૂ થઈ જાય.

બહેનશ્રી : સારૂં છે કે મનના ઓરડામાં માહિતી ભરી, કમાડ વાસી, સ્ટોપર ચડાવી, તાળુ નથી માર્યું, બારણા ખાલી અટકાવેલા છે.

બહારની હવા "અંદર" પ્રવેશી શકે તેમ છે.

સત્સંગી : અમે આત્મજ્ઞાન માટે વિચારતા તો એમ લાગતું જાણે આ બીજાની વાત છે. બીજી દુનિયાની વાત છે.

આ લગભગ અશક્ય છે.

આત્મજ્ઞાન આકાશ કુસુમવત્ છે.

પછી આગળ અંધારૂં...

બહેનશ્રી : હવે એટલો તો ખ્યાલ આવ્યો ને, કે આત્માની વાત એટલે વ્યક્તિની પોતાની જ કથા.

વ્યક્તિ અત્યારે જે છે તેટલા પૂરતી જ તે મર્યાદિત નથી.

તેનામાં અસીમ સંભાવનાઓ ભરપૂર ભરેલી છે.

તેનામાં અપાર ગર્ભિત શક્તિઓ છે.
અંધારામાંથી ઉજાસ તરફ જવાની શક્તિ તેનામાં છે.
મારામાં, તમારામાં, વિવિધ વૃત્તિઓ ઉપરાંત જીવંતતા છે.
અંતરમાં કંઈક જાગે છે.
અંદર કંઈક ધબકે છે.
ભીતર ચેતનમય છે.
વાત કરતાં વ્યક્તિ કહે છે "હું જાઉં છું." "હું બિમાર છું." "હું ભણેલો છું"...
વ્યક્તિ "હું" ની અનેક વાત કરે છે.
આ વાત કરતાં તેને એમ લાગે છે, બિમારી જ હું. "ભણતર એટલે જ હું."
પણ, જરા શાંત થઈ,
જરા ધ્યાન દઈ,
આ "હું" કહેતાં પોતાને "હું" ની શી લાગણી થાય છે, આ "હું" જેવું શું લાગે છે? તે લાગણી લેવાનો પ્રયત્ન કરી શકાય.
"હું જાઉં છું" એમ કહેતાં પગ ઊપાડી ચાલવા ઉપરાંત "હું" જેવું કંઈ અનુભવાય છે?
"હું બિમાર છું" એમ કહેતાં, બિમારી કરતાં કંઈક વિશેષ પોતાના હોવા જેવું લાગે છે?
"હું" તરીકેની જીવંતતા ભીતર સંચરે છે.
આ "હું"નો સંચાર અનુભવ કરી જુઓ.

સત્સંગી : ...પણ કેવી રીતે અનુભવ કરવો?

બહેનશ્રી : જેમ ઠંડી અનુભવ કરો છો.
જેમ ગરમી અનુભવ કરો છો.
જેમ ધબકારા અનુભવ કરો છો.
અનુભવ કરનારને અનુભવ કરી જુઓ.
બિમારી નહીં, બિમારી અનુભવનારને અનુભવો.
સ્વની પૂર્વ દિશામાં ધ્યાન આપો.
આત્મસૂર્ય પ્રકાશી રહ્યો છે.
આ પ્રકાશ આપ છો!

❖❖❖

સત્સંગી : મારે ઘરમાં સ્વભાવ જરા વિચિત્ર છે. વાતે વાતે ઝગડા થાય છે. ઘરનું વાતાવરણ બગડે છે. બાળકો પર ખરાબ અસર પડે છે. આ વાતાવરણમાં ધર્મની વાતો પણ ક્યાં રહે?

બહેનશ્રી : કંકાસભર્યા વાતાવરણમાં ધર્મની વાતો કદાચ ન રહે,
પણ,

આ વાતાવરણ ધાર્મિક થવા માટેનું છૂપુ આમંત્રણ આપે છે.

વાતે વાતે ઝગડા થાય છે, તો વાતે વાતે ઝગડા ન થાય તેવા પ્રયત્નો કરવા યોગ્ય છે.

જે બની શકે, જેટલું બની શકે, બગડતામાંથી સારૂં નીપજાવવાના પ્રયત્ન સહનશીલતાથી ધીરજ પૂર્વક કરી શકાય.

કંકાસથી કંટાળી, કદાચ ક્યારેક જુસ્સો અને ગુસ્સો આવી જાય કે બરાબર પાઠ ભણાવવો જોઈએ.

શક્ય તે સારૂં નીપજાવવા, કંકાસમાં "કૂદી" પડતાં અટકવાનું થશે.

અટકીને વિચારવાનું થશે.

ગુસ્સાને સંભાળી લેવો પડશે.

તમારાં વિચાર અને ધ્યાન સામેનાના વર્તનનો પડઘો પાડવાને બદલે, પોતાની અકળામણ, મુંઝવણ, અણગમો, નિરાશા એ સઘળાની વચ્ચેથી રસ્તો કાઢવામાં રોકાશે.

વિચાર પ્રક્રિયામાં હકારાત્મક અભિગમ કેળવાશે.

યથાશક્તિ સારૂં કરવા માટે જે કંઈક સર્જનાત્મક અભિગમ લેવાનો થશે,

તે,

સામેનાના વર્તનની પ્રતિક્રિયા રૂપે નહીં હોય. તે સર્જનાત્મકતા તમારી પોતાની "ક્રિયા" બનતી રહેશે. મનની શુદ્ધિની પ્રક્રિયા બનતી જશે.

ઝેરના ઘૂંટડા ગળી જઈ અમૃતના આચમન આપવાના થશે.

ક્ષણ ક્ષણ મરતાં જવાશે તો પળ પળ નવા રૂપે જન્મતા પણ જવાશે.

તમારી જાણ બહાર, તમારી અંદર સારો ફેરફાર થવાની શરૂઆત થશે.

ઝગડાની સામે ઝગડો કરવામાં આવે તો દિવસે દિવસે ગુસ્સાનો, કડવાશનો, દ્વેષનો વિકાસ થતો જાય.

સારૂં કરવાના પ્રયત્નમાં સારાંની સાથે જોડાતા જવાય. પોતે ચોક્ખા થતાં જવાય.

ઘર કંકાસ ચિત્તશુદ્ધિનું આમંત્રણ બની રહે અને ઘર તમારૂં સાધના-સ્થાન!

વિષમ સંજોગો આત્મબીજને ઉગવાની પ્રેરણા અને બળ આપે.

સારાં સંજોગોમાં આત્મબીજને પોષણ મળે.

સંજોગોની અને પોતાના "સ્વભાવ"ની વિષમતાના પથ્થર ફાડીને આત્મબીજની કૂંપળ ફૂટે!

❖❖

સત્સંગી : આત્મા વિશે જાણ્યા પછી, મને એમ થાય છે, હું ઘરસંસારમાં પડ્યો જ ન હોત તો આ બંધન ન આવત. મારો ઘણો સમય કામકાજ અને જોબમાં વેડફાય છે. આત્માર્થે જે કરવું છે તે નથી કરી શકતો. સંસારમાં પડ્યો, તો આ બધી જવાબદારી આવી ને! જો આ જવાબદારીઓ ના હોત અને દીક્ષા... પણ હવે બહુ મોડું થઇ ગયુ છે.

બહેનશ્રી : મને લાગે છે કે તમે સમયસર છો.

દીક્ષાની પૂર્વતૈયારી માટે તમારી પાસે અવકાશ છે. જાગ્યા ત્યારે સવાર!

કંઈ કરવું છે આત્માર્થે, અને ઘર-કુટુંબ, કામકાજ, જોબ, દ્વિધા, ચિંતાની ભૂમિ પર તમે ઊભા છો.

જો ઇચ્છો,
તો, હળવા, સહજ, સરળ થતાં જવાય તેવી મનની ભૂમિકા આ સંજોગોમાં પણ તૈયાર થઈ શકે.
એક સમય એવો હશે કે “સંસારમાં” પડવાનો ઉત્સાહ હશે.
માતા-પિતાથી સ્વતંત્ર રહેવું, અમેરિકા જઈ આગળ વધવું, પૈસા કમાવા, લગ્ન કરવા, પોતાનો પરિવાર વધારવો વગેરે ઇચ્છાઓ થનગનતી હશે.
આવી અભિલાષાની આંગળીએ ચાલીને અહીં આવી ઊભા રહેવાયું છે.
આત્મા વિશે જાણ્યા પછી આ જવાબદારીઓ અને જોબમાં સમય વેડફાતો લાગે છે. કુટુંબ પરિવાર બંધન લાગે છે. હવે બીજી અભિલાષા જાગી છે.
આ અભિલાષામાં, સમાજમાં, લોકો વચ્ચે, ધર્મ રૂચિની વાતો કરી, મનને મનાવવાની અને માન મેળવવાની આશા છૂપાયેલી તો નથી ને?
જો ખરેખર આત્માર્થે કંઈ કરવું છે,
તો,
આ જવાબદારીઓ અને અસંતોષ તમને જાગૃત કરવા સક્ષમ છે.
આત્માર્થે કંઈ કરવું જીવન વિરોધી નથી...

સત્સંગી : પણ, જો દીક્ષા લીધી હોય તો આવી જવાબદારી તો ના હોય.

બહેનશ્રી : આ જવાબદારી હોંશે હોંશે આમંત્રી છે, કદાચ દીક્ષા લો તો, આવી જવાબદારી ના હોય તો બીજી જવાબદારી હોય ને?
જવાબદારી વિશે સમજવા એક વાત યાદ આવે છે.
એક વખત એક પ્રખર વિદ્વાન સાધુ મહારાજશ્રીને મળવાનો પ્રસંગ થયો.
કોઈએ એમને વાત કરી કે “આ બેન ધ્યાનમાં ઊતરી જાય છે”...
તેઓશ્રીએ પૂછ્યું, “બેન તને શું તકલીફ છે? તું શું કરે છે ધ્યાનમાં જવા?”
મેં કહ્યું “મારામાં કંઈ કરવાપણું વિરામ પામતું જાય છે અને હું ધ્યાનમાં સરતી જાઉં છું.”
આ સાંભળી તેઓશ્રીને આશ્ચર્ય થયું. કહે “અમે જે માટે આ વેશ લીધો છે, જે અમારાથી નથી બન્યુ, તું ઘરમાં રહી...! અમે વિધિ-વિધાન-આચાર વગેરેમાં રોકાયલા રહ્યાં. ધ્યાનમાં જવાનો ખ્યાલ જ ન રહ્યો...”
તેઓશ્રીની સાથેના એક સાધ્વીજી કહે “બેન, મને ધ્યાન શીખવ. વહેલી સવારથી મારે ઘણી જવાબદારી છે. તેની જ ચિંતા અને વિચારો ચાલે છે. સમય તેમાં જ ચાલ્યો જાય છે...”
કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે તો, “આવી” જવાબદારી નહીં હોય તો “બીજી” જવાબદારી હશે.
જવાબદારીથી મૂંઝાવાને ટેવાયેલું મન ત્યાં પણ મૂંઝાશે. જગ્યા, વસ્ત્ર, વગેરે બદલવાથી મન થોડું બદલાઈ જશે? મન બદલાવું જોઇશે ને?
તમે જ્યાં છો, જેમ છો ત્યાં મૂંઝાતા મનને સમજવાની શરૂઆત તો થઈ શકે ને?
તેમાં ગૃહવાસ કે દીક્ષા કંઈ આડું નહીં આવે.
આત્માનો સંબંધ મનની સ્થિતિ સાથે છે. ભીતરના બદલાવ અને પરિવર્તન સાથે છે.
આ માટેના પ્રયત્ન આ ઘડીએ શરૂ થઈ શકે તેમ છે.

સત્સંગી : પણ, દીક્ષા લીધી હોય તો સહેલું તો પડે ને?

બહેનશ્રી : શું સહેલું પડે?

સત્સંગી : આત્માર્થે જે કરવું હોય તે.

બહેનશ્રી : દીક્ષા ગ્રહણ કરી હોય તેમની પાસેથી જાણી શકાય, કે તેઓને આત્માર્થે કંઈ કરવાનું અઘરું લાગે છે કે સહેલું? એમને દીક્ષાના આચાર-વિચાર-વિહાર-વડીલ સાધુશ્રીની સેવા, સમાજ સાથેના વ્યવહાર વગેરે અનેક કાર્યો હોય છે. આત્માર્થે ગતિ કરવા આ કાર્યો કરતાં કરતાં પણ આત્માર્થે આગળ જવા મનને સમજવું પડશે. આપ હાલ ગૃહવાસમાં છો. ઘર-કુટુંબના કાર્યોમાં રોકાયેલા છો. આ કામ કરતાં કરતાં મનને સમજી તેની સફાઈ કરતાં તમને કોણ રોકી શકે તેમ છે?

સંસાર પ્રથમ મનમાં છે.

પરિવાર, વ્યવહાર, જોબ વગેરે જે સંસારનો ફેલાવો છે, તે પ્રથમ મનમાં છે. તે વ્યક્તિના મનનો તો વિસ્તાર છે!

મનનો ફેલાવો જવાબદારી બની સામે આવી ઊભો છે. આ વિસ્તાર ઓછો કરવાની શરૂઆત પ્રથમ મનથી કરવાની રહી!

મનમાં ડોકિયું કરી ઝાંકો કે આ ફેલાવામાં ઊમેરો થઈ રહ્યો છે કે જે જવાબદારીઓ છે, એ જવાબદારી, જવાબદારીપૂર્વક ઓછી કરવાની ઇચ્છા છે?

જવાબદારીથી ભાગવાની વાત નથી.

જવાબદારીથી જાગવાની વાત છે.

આ જવાબદારી માગી લીધેલી છે.

આ જવાબદારીઓથી જાગી જવાની વાત છે.

તેની અવગણના કરીને ક્યાં જશો? તેના બીજ મનમાં રોપાયેલા છે. જ્યાં જશો ત્યાં આ બીજ સાથે આવશે.

જવાબદારીનો પ્રેમથી સ્વીકાર કરી લો.

જે ભક્તિભાવથી આપ આત્માર્થે કંઈ કરવા ઇચ્છો છો એ જ ભક્તિભાવથી તમારાં કામકાજ-જોબ વગેરે ધ્યાન દઈ સારી રીતે કરો.

આ કાર્યો કરતાં ખુશી-નાખુશી, માન-અપમાન, હાસ્ય રૂદન વગેરે ઘણું આવશે.

હસી-ખુશી વહેંચજો.

અપમાનની ઊજાણી, માનની લાણી કરજો.

રૂદન-તકલીફ વેઠી લેજો.

ક્યારેક એમ લાગશે, “મને બદલામાં કંઈ નથી મળતું, હું ખાલી થઈ જાઉં છું...” આ ખાલીપાને ભરવાની ઉતાવળમાં તમારી જાતને કંઈ ને કંઈ પ્રવૃત્તિ માટે ધક્કા નહીં મારતાં.

આ ખાલીપાને તમારા ભીતરના સ્વત્વથી ભરાવા દેજો

ખાલીપાની સાથે શાંતિથી બેસજો.

જીવનના રોજિંદા કામકાજ અને જવાબદારીઓ આત્મા આડે દિવાલ બની ખડા છે, એવી માન્યતા ભલે ભાંગવા માંડે.

આ માન્યતાની દિવાલને ભાંગવા દેજો.

આ માન્યતાની દિવાલને તૂટી પડવા દેજો.

તમારા જીવનના પ્રવાહને આત્મ માર્ગે ચડવા દેજો.

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે, ઝાડા-ઝાંખરા ભરેલું, મનનું મેદાન સાફ કરતાં કરતાં અંતરયાત્રાની કેડી કંડારવાની સૂઝ આવશે. આ સૂઝને વિકસવા દેજો.

આ તમારી સંસાર-દીક્ષા છે.

સંસાર દીક્ષામાં, ઘરને પ્રેમ મંદિર, કુટુંબીજનોને જીવતી જાગતી પ્રતિમા, કામ-કાજ જવાબદારીઓને સેવા-પૂજા સમજી આત્માર્થે આગળ ચાલજો. સંસારનું ખરૂ રૂપ સમજવા કોશિશ કરજો. કોઈ પણ રસ્તો બે દિશામાં જાય છે. જે રસ્તે ઘરની બહાર જવાય છે એ જ રસ્તે ઘરની અંદર અવાય.

આપણને સામાન્ય રીતે એક જ દિશામાં જવાની ખબર છે. સ્વની બહાર!

આત્મિક માર્ગ બીજી દિશામાં જાય છે. સ્વની ભીતર!

જવાબદારીઓને મુક્તિનો માર્ગ બનવા દેજો!

❖❖❖

સત્સંગી : આમાં એવું થાય છે કે નથી આ પાર, કે નથી પેલે પાર. ધર્મ વિશે સાવ ન જાણતા હોત તો ચિંતા ન હતી. કદાચ એવા લેવલ પર પહોંચી ગયા હોઈએ તો પણ ચિંતા ન રહે. જીવનમાં એવો સમય આવ્યો છે કે, નથી શોક કરી શકતાં કે નથી સ્વસ્થ રહી શકતાં.

શોક થાય છે તો એમ થાય છે કે, આ ખોટું છે. સ્વસ્થ તો રહી જ નથી શકાતું. કરવું શું?

બહેનશ્રી : નદીને સામે કિનારે પહોંચવા ઝંપલાવ્યું છે, તો હિંમતથી તરવાની મહેનત કર્યા કરવાની.

કિનારો છોડ્યો છે. ઇચ્છા-અરમાનોના ધસમસતા પ્રવાહમાં સામે પૂરે તરવાની હામ ભીડી છે.

ક્યારેક આગળ વધવાની બદલે પાછા પડાય એમ પણ બને. ક્યારેક વૃત્તિઓના વમળમાં ફસાવાનું થાય.

આ કિનારો છૂટ્યો છે, પેલે કિનારે પહોંચ્યા નથી, વચ્ચે આવતી મુસીબતોની આરપાર નીકળવાનું છે. અજંપો ઘેરી વળ્યો છે. અસ્વસ્થતાનો જોરદાર વેગ છે. તેમાં ઘસડાઈ જવાય છે.

મન છે. સ્વસ્થ પણ રહે, અસ્વસ્થ પણ રહે. અસ્વસ્થતાનો સ્વીકાર કરવાનો.

અંદર માંહ્યલો બેઠો છે ને! તેને સદ્ધર થવા દો.

❖❖❖

સત્સંગી : આ સાંભળવાનું સારું લાગે છે. એકદમ ગળે ઊતરી જાય છે. જે સાંભળીએ તે તરત આચરણમાં આવતું હોય તો મનની સ્વસ્થતા ઘણી વધી જાય. પણ મન ત્યાં જ પાછું પડે છે. વિચારો બહુ ચાલે છે. આ વિચારો એનેલાઈઝ કર્યા કરાય છે. શાંતિ નથી રહેતી.

બહેનશ્રી : મન અત્યારે જે સ્થિતિમાં છે ત્યાં રહી નથી શકતું. જ્યાં પહોંચવાની કલ્પના છે ત્યાં પહોંચી નથી શકતું. અજંપાના વંટોળમાં સપડાય છે. તેને એનેલાઈઝ કર્યા કરે છે.

મગજને એનેલાઈઝ કરવાની આદત છે. સાવ એનેલાઈઝ નથી કરતાં તો કંઈ સમજ નથી પડતી. અને એનેલાઈઝ જ કર્યા કરાય છે. તો અજંપાનો અંત નથી આવતો.

વિચારોના વિવેચન કરતાં કરતાં એક વધારાનો વિચાર કરો કે આ વિવેચન બંધ ક્યારે કરવું? વિચારોની વણઝારને અટકવાનું મધ્યબિંદુ શોધી કાઢો.

અટકો.

અટકીને સાંભળેલું, વાંચેલું બુદ્ધિમાં યોગ્ય રીતે પકડાવા દો. સમજમાં ઊતરવાં દો. તેમાંથી કંઈક આત્મસાત્ થવાદો. તેને વર્તનમાં આવવા દો. વર્તનમાં આવતાં ખુશી થશે. આત્મ વિશ્વાસ આવશે. આ શક્તિ તમારામાં ફેલાવા દો. “ભૂજા” માં “તરવાનું” જોમ આવશે.

થોડીવાર શાંતિથી બેસો.

કંઈ ન કરો.

ભીતર જાગતા રહો.

❖❖❖

સત્સંગી : મને પોતાને બહુ એવું થાય છે કે સંસારમાં પડ્યો છું એટલે તેના કામ કાજમાં બહુ સમય જાય છે. મારે બીજા માટે જ કર્યા કરવાનું. આ શું સાચું છે?

બહેનશ્રી : તો શું સાચું છે?

સત્સંગી : ...

બહેનશ્રી : જે ખોટું લાગે છે, તેને જ સાચું કરી નાખીએ તો? આપનાથી છોડી શકાયો હોત તો સંસાર છોડીને ચાલી નીકળ્યા હોત. તેમ કરી શકાયુ હોય તેમ દેખાતુ નથી.

તો, જે કરવાનું આવી મળ્યું છે તેને દીક્ષા માટેના પ્રેમની પરીક્ષા સમજી સેવા ભક્તિ પ્રેમથી કરો.

કરશો અન્ય માટે.

થતું જશે તમારે માટે.

સંસારમાં ગમા-અણગમાની ખેંચતાણી કરી, લોભ મોહ પોષવાના પ્રયત્ન કરતાં જ રહેવું તે ફરજિયાત તો નથી. મન સાફ થતું જાય તેમ જીવો.

સંસારનું સ્વરૂપ જેમ છે તેમ સમજવામાં, સંસારનો બોધ થવામાં આ સમયનો ઉપયોગ થવા દો!

❖❖❖

સત્સંગી : કોઈ વસ્તુ બનતી હોય કે જેમાં તમને દુ:ખ થાય, જે આપણને દુ:ખ આપે અને આપણે સહન કરી લઈએ. પણ એ દુ:ખની ઉપર રહી શકાય એ કેવી રીતે?

બહેનશ્રી : અંતર્દૃષ્ટિ!

અંતર યાત્રા!

અંતર અનુસંધાન!

જેટલા અંશે દુઃખનું અનુસંધાન, તેટલુ દુઃખ ઉપર!

જેટલા અંશે સ્વનું અનુસંધાન, તેટલા દુઃખની ઉપર!

❖❖

સત્સંગી : હું સારાં કુટુંબમાંથી છું. સારૂં ભણ્યો છું અને સારૂં કમાઉં છું. સંસ્કારી અને સહકારી છું. મારી લાયકાત હોવા છતાં મારી અપેક્ષાઓ પૂરી નથી થતી. શું ઘરમાંથી કુટુંબમાંથી મારી અપેક્ષાઓ પૂરી ન કરવી જોઈએ?

બહેનશ્રી : તમને અન્ય પાસે આશા-અપેક્ષા છે.
અન્યને તમારી પાસે અપેક્ષા છે.
આ અપેક્ષા જાગે છે ક્યાંથી...?
અને

જેટલું મળતું હોય, તેટલી જ "લાયકાત"!
કહેવાય છે કે સંબંધો ઋણાનુબંધને લીધે હોય છે. જેટલી અને જેવી લેણ-દેણ હોય તેટલું જ મળે. દેવું વધારે હોય તો દૂધે ધોઈને દેવું ચૂકવી દેવું.
.... અને જોવું કે આ અપેક્ષાએ જાગે છે કોને?

❖❖

સત્સંગી : તમે કહ્યું કે દુઃખ આપીને આપણા પર મોટો ઉપકાર થયો છે. અમે આ રીતે કદી વિચાર્યું જ ન હતું.

બહેનશ્રી : દુઃખથી ભાગવાની ઘણી મહેનત કરાઈ.
તેણે પીછો ન છોડ્યો.
દુઃખને ભૂલવાના આપણે ઘણા પ્રયત્ન કર્યા.
તે આપણને નથી ભૂલતું.
તેની સાથે ભાઈબંધી કરી જોઈએ.
દુઃખ મંગળ કાર્યો પણ કરે છે.

❖❖

તા. ૨૪ સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૪

સત્સંગી : તમે વારંવાર કહો છો, અંતર્દૃષ્ટિ કરો. તો શું અમારે આંખો ઊંધી કરી જોવું?

બહેનશ્રી : હા. જો થઈ શકે તો.

સત્સંગી : આંખો ઊંઘી ક્યાંથી થાય?

બહેનશ્રી : તો મન ચત્તુ કરવું, અને આંખો બંધ કરવી!

આંખો બંધ કરી જુઓ, શું દેખાય છે?

આંખો બંધ કરી, શ્વાસને સાંભળી જુઓ.

આંખો બંધ કરી, તમારી અંદરથી આવતી ગંધ પારખો.

આંખો બંધ કરી, તમારો પોતાનો સ્વાદ ચાખો.

આંખો બંધ કરી, ચેતનાનો સ્પર્શ અનુભવો!

આવો,
બેસો,
થોડીવાર કંઈ ન કરો.
વિચારના વહેણને વહેવા દો,
આશાના તરંગોને ફેલાવા દો,
તમે અટકી જાઓ, જોયા કરો!
માન-અપમાનના ઘા રૂઝાવા દો,
અહંકારના અગ્નિને બૂઝાવા દો,
અંતરને આરામ આપો!
મન પરનો બોજો સરી જવા દો,
તમને તમારો પોતાનો સ્પર્શ થવા દો.
હળવાશ આવવા દો.
આપણી અંદર કંઈક જાગે છે,
જે જાગે છે તેની સાથે જાગતા રહો,
હળવાશ ભરી જાગતી પળોની તાજગી,
દિવસો સુધી સાથે રહેશે.
આવો, બેસો.
પ્રેમ ભરી પવિત્રતા પ્રગટવા દો.

થોડી વાર કંઈ ન કરો!

❖❖❖

પરમ પૂજ્ય બહેનશ્રીના પરિચયમાં આવ્યા પહેલાના અમારા સંસ્મરણો, સત્સંગી પરિવારના સ્વમુખેથી :

"ધર્મની કોરી પાટી હતી, પૂ. ગુરૂદેવશ્રી કાનજીસ્વામીના પ્રવચનો સાંભળી, વિચારી... કક્કો, બારાખડીથી શરૂઆત કરી પાયો પાકો કરતા ગયા. આમ કરતા કરતા નિશ્ચયની જડતા આવી ગઈ તેથી કુટુંબની અવગણના, જવાબદારીઓ તરફ બેદરકારી અને સંસાર તથા ધર્મ એવા બે ભાગ પડી ગયા."

"કષાયો મોળા પડતા ન હતા, અંદર કાંઈ ફેર પડતો ન હતો, પ્રેમ વધતો ન હતો, ધર્મનું આચરણમાં કાંઇ આવતું ન હતું."

"સમજીએ છીએ બધું, છતાં વ્યવહારમાં અને આચરણમાં કાંઈ નથી આવતું. ઘણીય વાર દંભ કરતાં હોઈએ તેમ લાગે. સત્સંગમાં બધું સમજાય પણ પછી હતા એવા ને એવા."

"અમે અટક્યા હતા આત્માની મહત્તા વધારવા પર, રુચિ વધારવા પર, પણ ઘાંચીના બળદની જેમ ફરી ફરીને હતાં ત્યાંના ત્યાં જ રહેતાં હતાં."

"કાંઈક જૂદુ કરવાની જરૂર લાગી, પણ શું એ ખબર ન હતી."

"નિશ્ચયની પકડ ખૂબ હતી અને શરીરની અવગણના થતી. વર્તમાનની હકીકતની અવગણના કરી આગળ વધવા હવામાં મહેલ ચણતા હતા."

"ત્રિકાળી ધ્રુવ આત્માની એટલી ખોટી પકડ હતી કે શરીર, ધ્યાન, શ્વાસ,... વિ.માં જો આત્મા શબ્દ ન આવે તો સાચો માર્ગ હોવા છતાં એ તરફ દૃષ્ટિ ન જતી, ઉલટી અવગણના થતી."

"પહેલેથી છેલ્લે સુધીના પગથીયાં ન મળે ત્યાં સુધી સંતોષ નહોતો થતો અને એ પગથીયાં મળે એટલે તે ગોખાઈ જાય પણ કાર્ય રહી જાય."

"પોપટની જેમ આત્માની રુચિ, મહત્તા વધારવી છે એવું બોલતા, પણ ઘાંચીના બળદની જેમ ત્યાંના ત્યાંજ."

"શ્વેતાંબર, મૂર્તિપૂજક, દેરાવાસી, ક્રિયાકાંડ, પાઠશાળા, પ્રતિક્રમણ, બધું ગોખી નાખ્યું, હવે વિરોધાભાસ ઉભો થાય છે - ક્રિયાકાંડ કરવાં કે આત્મામાં જવું? નિશ્ચય, વ્યવહારની સંધિ થઈ શકતી ન હતી અને જીવન અને ધર્મ એમ બે વિભાગ પડી ગયા હતા."

"પુદ્ગલ એ શું છે? જાણવાની જીજ્ઞાસા થઈ. સાથે સાથે છોકરાંવ જશે ત્યારે ખાલીપો ભરવાની જરૂરિયાત લાગી એટલે સત્સંગમાં આવતા થયા અને રસ પડવા લાગ્યો."

"ધર્મ કેવી રીતે કરવો? - જેમકે આત્માની રુચિ વધારવી, ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, વાસના કેવી રીતે ઓછા કરવા... તેનો કોઇ ખ્યાલ હતો નહીં."

"સમજણમાં દૃઢ થઈ ગયું પણ અનુભવમાં કાંઇ નહતું આવતું."

"નોકરી અને ઘરકામમાં જ સમય પુરો થઈ જાય છે ત્યાં ધર્મ કઈ રીતે કરવો અને ક્યારે કરવો? આ મોટો સવાલ થઈ ગયો હતો."

"છોકરાંવનું મન દુભાવીને સત્સંગમાં આવું તો મન છોકરાંવમાં રહે, અને છોકરાંવ સાથે રહું તો મન સત્સંગમાં ભટકે. શું કરવું તે કાંઈ ખબર પડતી ન હતી"

સત્સંગી પરિવારના ભાઈ-બહેનો

પરમ પૂજ્ય બહેનશ્રીના પરિચયમાં આવ્યા પછીના સંસ્મરણો, સત્સંગી પરિવારના સ્વમુખેથી:

“ધર્મ અને જીવન એ બે એક જ છે. ધર્મ એ જીવન જીવવાની પદ્ધતિ છે. સંસારમાં સૌની સાથે પ્રેમપૂર્વક રહવું અને પ્રેમથી ફરજો બજાવવી. કુટુંબ જ જીવતા, જાગતા પરમાત્માઓથી ભરેલું છે. ભક્તિપૂર્વક કાર્ય કરવા એ સમજાયું.”

“નિશ્ચય અને વ્યવહારની સુંદર સંધિ કરાવી. દરેક દ્રવ્યો સ્વતંત્ર છે છતાં સ્વતંત્ર રીતે સંકળાયેલા છે. તે સમજાતાં નિશ્ચયની ખોટી પકડ ઓછી થવા લાગી”

“સંજોગો અને વ્યક્તિઓનો સ્વીકાર થવા લાગ્યો અને તણાવ ઘટવા લાગ્યો.”

“ધ્યાન, ભક્તિનો રંગ વધવા લાગ્યો. કષાયો મોળા પડવા લાગ્યા.”

“સદ્ગુરૂ પ્રત્યેનો પ્રેમ, આદરભાવ, ભક્તિભાવ, વધવા લાગ્યો. તેમની છાયામાં રહેવાનું ગમવા લાગ્યું.”

“મનમાં શાંતિનો ફેલાવો વધવા માંડ્યો, કષાયોની તીવ્રતા ઘટવા લાગી અને પોતાની ભૂલો જણાવા માંડી.”

“ધર્મ કેમ કરવો, ક્યારે કરવો, સમય નથી...વિ. નો તણાવ જતો રહ્યો, અને ધર્મ માર્ગ સમજાવાનું શરૂ થયું.”

“કાંઈ ન કરવાનું” - ધીમે ધીમે સમજમાં આવતું ગયું. આચરણમાં પણ મુકવાના પ્રયત્નો વધતા જાય છે.”

“આત્મ જાગૃતિ - આત્મ અનુસંધાન કરવાના પ્રયત્નો શરૂ થઈ ગયા.”

“શાસ્ત્ર વાંચન અને ધાર્મિક ક્રિયા એ જ ધર્મ નથી પણ અંતરપરિવર્તનની પ્રક્રિયા શરૂ થવી જોઈએ એ સમજાતું ગયું.”

ટૂંકમાં - આત્માની રૂચિ અને મહત્તા એની મેળે વધવા માંડ્યા. શરીર, વર્તમાન, શ્વાસ, તથા યોગાસનો વિ. વિ. ની મહત્તા પણ સમજાવા લાગી અને આ બધું પરમ પૂજ્ય બહેનશ્રીના પુણ્ય પ્રતાપે જ.

સત્સંગી પરિવારના ભાઈ-બહેનો