વિભાજિત હૃદય

દાજી

પૂજ્ય શ્રી લાલાજી મહારાજની

153મી જન્મ જયંતિ નિમિત્તે સંદેશ

તા. 1, 2 અને 3 ફેબ્રુઆરી, 2026 કાન્હા શાંતિ વનમ

વિભાજિત હૃદય

પ્રિય મિત્રો,

મારી સામે એક 50-60 વર્ષની ઉમરના એક આધેડ ભાઈ બેઠા હતા. બાહ્ય માપદંડથી જોવા જતાં તે ભાઈ દરેક રીતે સફળ હતા, પરંતુ જ્યારે તેમણે મને આ કહ્યું, ત્યારે તે કહેતી વખતે તેમના હાથ થોડાં ધ્રૂજતા હતાં "મને ખબર છે કે હું શું ઇચ્છું છું અને મને એ પણ ખબર છે કે મારે શું કરવું જોઈએ, પરંતુ એ છતાં, જ્યારે કરવાનો સમય આવે છે, ત્યારે હું જોઉં છું કે મેં મારી જાતને જે વચન આપ્યું હોય કે હું ફરી ક્યારેય આ કામ તો નહીં જ કરું, તે જ હું કરતો હોઉં છું. જ્યારે જ્યારે મારી પડતી થતી હોય છે, ત્યારે ત્યારે હું મારી જાતનો જ એક ભાગ ગુમાવતો હોઉં છું. પસ્તાવો મને નીચોવી નાખે છે, શરમ દઝાડે છે, પરંતુ એ છતાં, હજુ પણ એ જ બાબતનું પુનરાવર્તન થયા કરે છે."

તેઓ કોઈ અન્ય દ્વારા કરાતી હિંસા વિષે, ચોરી વિષે કે અન્ય દ્વારા કરાતા વિશ્વાસઘાત વિશે વાત નહોતા કરી રહ્યા. તેઓ કંઈક વધુ અંગત, વધારે સાતત્ય વાળી અને પોતાની રીતે વધારે વિનાશક એવી, ઇચ્છા અને આકાંક્ષા વચ્ચેના સંઘર્ષ વિશેની વાત કરી રહ્યા હતા, જે માનવ હૃદયમાં ભભક્યા કરતી હોય છે.

આ એકરાર (confession) ઘણા સ્વરૂપોમાં આવે છે – એક મધ્યમ વયનો એક્ઝિક્યુટિવ, કે જેનાં માટે અમુક રીતભાત એક મજબૂરી બની ગઈ હોય છે અને

તે તેમાંથી મુક્ત થઇ શકતો નથી; એક આધ્યાત્મિક સાધક, કે જે ખંતપૂર્વક સફાઈનો અભ્યાસ કરે છે, તેમ છતાં તે જ વૃત્તિઓ તરફ તે પાછો ફરે છે; અને એક પારિવારિક માણસ જે જાણે છે કે તે ક્ષણિક આનંદ એ સ્થાયી શાંતિ માટે બૌદ્ધિક રીતે ખોટનો સોદો છે, તેમ છતાં જ્યારે લાલસા વધતી જાય છે, ત્યારે તેને દેખાય છે કે તેનાથી તે તરફ જ વહી જવાય છે. આમ, વિગતો બદલાતી જાય છે, પણ તેનો આ ઢાંચો યથાવત રહે છે: એક વિભાજિત હૃદય હોય છે, કે જેનો એક ભાગ મુક્તિ તરફ ખેંચાય છે અને બીજો બંધન તરફ ખેંચાય છે.

આંતરિક વિભાજન

જ્યારે કોઈ કહે કે, “મારો એક ભાગ મુક્તિ ઇચ્છે છે અને બીજો મારી ઇચ્છાને અનુસરવા માંગે છે”, ત્યારે તેનો અર્થ શું થાય છે? તેનો અર્થ એ છે કે હૃદયે હજુ સુધી નિર્ણય લીધો નથી, ઓછામાં ઓછું સંપૂર્ણ ભારપૂર્વકનો નિર્ણય તો નથી જ લીધો. મુક્તિ માટેની આકાંક્ષા પણ સાચી છે અને ઇચ્છાનું ખેંચાણ પણ એટલું જ સાચું છે. બંને એકસાથે અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને નિર્ણાયક આંતરિક પરિબળની ગેરહાજરીમાં, જ્યારે ખરો સમય આવે છે, ત્યારે તે પળે જે વધારે પ્રબળ હોય, તે જીતે છે.

આ ‘પ્રેય’ અને ‘શ્રેય’ વચ્ચેનો, એટલે કે જે સુખદ, છે તે અને જે સારું છે, તે બંને વચ્ચેનો સંઘર્ષ છે, જેને વૈદિક સમયમાં પણ મહત્વનો સંઘર્ષ જણાવાયો હતો. જ્યારે મન વિભાજિત હોય છે, ત્યારે આંતરિક રુદનમાં દિવ્યતા સુધી પહોંચવા માટેનાં જરૂરી સ્પંદનોનો અભાવ હોય છે, કારણ કે હૃદયનો અડધો ભાગ હજુ પણ કિનારાને પકડી રાખે છે.

ઘણા સાધકોને પોતે આ બાબતે ફસામણીમાં મુકાઈ ગયા હોવાનું અનુભવાય છે. તેઓ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે છે, સાંજની સફાઈ કરે છે અને સૂવાના સમયે પોતાનાંથી થઈ ગયેલાં ખોટા કાર્યો માટે પસ્તાવો કરીને ક્ષમાયાચના દ્વારા તે જ બાબતોનું વારંવાર પુનરાવર્તન ન કરવાનું વચન આપે છે: આમ, તેઓ સહજમાર્ગનાં દસમા નિયમનું પાલન પણ કરે છે, પરંતુ તે છતાં, તેઓ વચન તોડતાં રહે છે. તૂટતું દરેક વચન, તેનો લાગો વસુલ કરે છે અને આત્મવિશ્વાસ ક્ષીણ થતો જાય છે, ઇચ્છાશક્તિ નબળી પડે છે અને

એક સૂક્ષ્મ નિરાશા છવાતી જાય છે, એવી ભાવના આવતી જાય છે કે કદાચ મુક્તિ તેમનાં માટે નથી, પણ બીજાઓ માટે છે.

ક્યાં ચૂક થઇ છે?

બે વરુઓ

ઘણી માનવ-સંસ્કૃતિઓમાં એક જૂની ઉપદેશ કથા કહેવાઈ છે, જે જણાવે છે કે દરેક માનવ હૃદયમાં બે વરુઓ રહેતાં હોય છે; એક વરુ આપણા ઉચ્ચતર સ્વભાવનું, એટલે કે ધીરજ, કરુણા, સત્ય, શિસ્ત અને શાશ્વત માટેનાં પ્રેમનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે, જ્યારે બીજું વરુ આપણા નિમ્ન સ્વભાવનું, એટલે કે આવેગ, તૃષ્ણા, છેતરપિંડી, ભોગવિલાસ અને આસપાસની બધી બાબતો પ્રત્યેની આસક્તિનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.

એક યુવાન તેના વડીલને પૂછે છે, “ક્યું વરુ જીતે છે?”
વડીલ જવાબ આપે છે, “જેને તમે ખોરાક પૂરો પાડો છો, તે વરુ જીતે છે.”

આ બોધપાઠ તો સરળ છે, પરંતુ તેને ઉપયોગમાં લાવવું એટલું સરળ નથી. એક સાધક કે જે સતત ઇચ્છા સાથે સંઘર્ષમાં હોય છે, તે બંને વરુઓને ખોરાક પૂરો પાડી રહ્યો હોય છે. સવારના ધ્યાન દરમિયાન, ઉચ્ચતર વરુ તેનો ખોરાક મેળવે છે અને સાંજની સફાઈ દરમિયાન, ઉચ્ચતર વરુ વધારે બળવાન બને છે. સ્પષ્ટતા અને સંકલ્પની ક્ષણોમાં, ઉચ્ચતર વરુ વૃદ્ધિ પામે છે.

પછી આવેશનો એક એવો હુમલો આવે છે કે નિમ્ન વરુ, કે જેને ભોગવિલાસ, દિવાસ્વપ્નો અને આગોતરી અપેક્ષાઓના ગુપ્ત આનંદ દ્વારા ખોરાક પૂરો પાડવામાં આવ્યો હોય, તે બળપૂર્વક પોતાનું માથું ઊંચકે છે અને મુકાબલાની તે પળે, જે પણ વરુ વધુ મજબૂત હોય, તે જીતે છે. સમસ્યા એ નથી કે સાધકનો સ્વભાવ નિમ્ન કક્ષાનો છે, એ તો દરેકનો હોય છે. સમસ્યા એ છે કે બંનેને ખોરાક પૂરો પાડવાનું સંતુલન એ હદે જાળવી રખાયું હોય છે, કે જેથી બંને વરુઓ જીવંત રહે અને શક્તિશાળી રહે. સંઘર્ષ ચાલુ રહે છે, કારણ કે તે એક પણ પક્ષને નિર્ણાયક રીતે નબળો નથી થવા દેતો.

માત્ર હાર્ટફુલનેસ સફાઈ જ કેમ પૂરતી નથી?

હાર્ટફુલનેસ સફાઈનો અભ્યાસ અત્યંત પ્રભાવશાળી અભ્યાસ છે. દરરોજ સાંજે સાધક બેસીને દિવસ દરમિયાનની જટિલતાઓ અને અશુદ્ધિઓ શરીરનાં પાછળનાં ભાગેથી બહાર જતી હોવાની કલ્પના કરે છે અને આગળથી દિવ્ય પ્રકાશ પ્રાપ્ત કરે છે. છાપો ઉંચકાય છે અને શરીર-તંત્ર હળવું બને છે. મુક્તિ નજીક આવે છે. આમ છતાં, કેટલાક સાધકો જણાવે છે કે વર્ષો સુધી ખંતપૂર્વક સફાઈ કરવા છતાં, અમુક વૃત્તિઓ હઠપૂર્વક ચીટકી રહે છે. તેમની વાસનાઓ પાછી આવે છે, ક્યારેક પહેલાં કરતાં વધુ પ્રબળ રીતે એની એ જ વર્તણૂકનો ઢાંચો ચાલુ રહે છે. કેમ?

આનું કારણ એ છે કે સફાઈ એ બધી બાબતો દૂર કરે છે, જે બાબતો હૃદય છોડવા માટે તૈયાર હોય. જ્યારે કોઈ વૃત્તિને ગુપ્તપણે પોષવામાં આવતી હોય, જ્યારે મનનો કોઈ

ભાગ છુપા સ્નેહથી તેને પકડી રાખે છે, ત્યારે સફાઈની પ્રક્રિયા, એ બાબતે પ્રતિકારનો સામનો કરે છે. આ ટેકનીક તેના પોતાના સ્તરે કાર્ય કરવાનું ચાલુ જ રાખે છે. પરંતુ ઊંડા મૂળ, તેનાં કાર્યોની ઓળખ દ્વારા સુરક્ષિત રહે છે.

વિચારી જુઓ કે જે દિવસે તમે ફરી વર્તણૂકનાં એ જ ઢાંચાને વશ થાવ અને પછી સાંજે સફાઈ કરવામાં આવે, ત્યારે શું થાય છે. મન પશ્ચાતાપ કરે છે, હૃદય પસ્તાવો અનુભવે છે, ક્ષમા માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે અને એક વચન આપવામાં આવે છે. પ્રશ્ન એ છે કે: તે વચન કેટલા અંશે યથાર્થ હોય છે?

અર્ધ-હૃદયથી પ્રાર્થના

કંઈક ઇચ્છવાની ઇચ્છા હોવી અને ખરેખર કંઇક ઇચ્છવું, તે બંને વચ્ચે ઘણો તફાવત છે. સતતપણે ઇચ્છા સાથે પ્રયત્નશીલ, એવો સાધક ખરેખર મુક્તિ ઇચ્છતો હોઈ શકે છે. પસ્તાવાની ક્ષણમાં એ ઇચ્છા તીવ્ર હોય છે. પ્રાર્થનાની ક્ષણમાં એ અપેક્ષા વાસ્તવિક લાગે છે. ધ્યાનની શાંત પળોમાં મુક્તિ નજીક લાગે છે.

પછી એક આવેગ (ટ્રિગર) આવે છે. એક પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે અને ચેતા-તંત્રમાં જૂનો માર્ગ પુનઃજાગૃત થાય છે, જે ઘણીવાર અર્ધજાગ્રત મનમાં ઊંડે ઊંડે દટાયેલી પ્રતિક્રિયાઓ તરફ દોરી જાય છે. અચાનક, ઉચ્ચતર માટેની બધી જ આકાંક્ષાઓનું બાષ્પીભવન થઈ જાય છે. જે બાકી રહે છે, તે કામનાઓનું પ્રાકૃતિક ખેંચાણ હોય છે અને તે ક્ષણે, સાધકને ખબર પડે છે કે તેની આકાંક્ષાઓના મૂળ ખરેખર કેટલા છીછરા હતા.

કંઈક ઇચ્છવાની ઇચ્છા હોવી અને ખરેખર કંઇક ઇચ્છવું, તે બંને વચ્ચે ઘણો તફાવત છે. સતતપણે ઇચ્છા સાથે પ્રયત્નશીલ, એવો સાધક ખરેખર મુક્તિ ઇચ્છતો હોઈ શકે છે. પસ્તાવાની ક્ષણમાં એ ઇચ્છા તીવ્ર હોય છે. પ્રાર્થનાની ક્ષણમાં એ અપેક્ષા વાસ્તવિક લાગે છે. ધ્યાનની શાંત પળોમાં મુક્તિ નજીક લાગે છે.

આ કોઈ દંભ નથી; પરંતુ તે માનવીય અવસ્થા છે. સમસ્યા એ નથી કે આપણે મુક્તિ ઇચ્છતા હોવા અંગે જૂઠું બોલીએ છીએ. સમસ્યા એ છે કે એ સંઘર્ષમાંથી બચી શકીએ, તેટલી ઊંડાણપૂર્વકની આકાંક્ષા આપણે હજુ સુધી કેળવી નથી. પ્રાર્થના જોકે વાસ્તવિક હોય છે, પણ તે અર્ધ-હૃદયથી કરાતી હોય છે.

એક વેપારી અને એક સાધુ

આપણી એક વાર્તા આ બાબતને સારી રીતે દર્શાવે છે. એક વેપારી તેના ગ્રાહકોને છેતરવાનું બંધ નહોતો કરી શકતો. તે એક સાધુ પાસે આવ્યો.

વેપારીએ કહ્યું, “મને ખબર છે કે આ ખોટું છે, દરરોજ સાંજે હું પ્રામાણિક રહેવાની પ્રતિજ્ઞા કરું છું, છતાં દરરોજ સવારે ફરીથી મારાથી જુઠું બોલાઈ જાય છે. મારામાં શું ખોટું છે?”
સાધુએ પૂછ્યું, “સાંજે જ્યારે તમે પ્રતિજ્ઞા કરો છો, ત્યારે શું તમે ખરેખર પ્રામાણિક બનવા માંગતા હોવ છો?” “હા, ચોક્કસ,” વેપારીએ જવાબ આપ્યો.
“અને જ્યારે સવાર પડે છે અને એક ગ્રાહક તમારી સામે આવે છે, ત્યારે પણ શું તમે પ્રામાણિક રહેવા માંગતા હોવ છો?”

વેપારીએ થોભીને જવાબ આપ્યો, “તે ક્ષણે, હું વધારે વેચાણ ઇચ્છતો હોઉં છું.”
“તો તમારી સાંજની પ્રતિજ્ઞા એક માણસ દ્વારા કરવામાં આવે છે અને તમારી સવારની પસંદગી બીજા દ્વારા કરવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી તે બંને, એક જ માણસ ન બને, ત્યાં સુધી તમારી પ્રતિજ્ઞા ભંગ થતી રહેશે.”

વેપારીએ પૂછ્યું કે તે બંનેને એક સમાન કેવી રીતે બનાવવા?
સાધુએ જવાબ આપ્યો, “તમારે એ જાણવું જોઈએ કે તમને વેચાણ કરતાં પણ વધારે ઇચ્છા કઈ બાબતની છે? જ્યારે તમને તે સમજાઈ જશે, ત્યારે જૂઠું બોલવાનું બંધ થઈ જશે.”

ઇચ્છાશક્તિનું ધોવાણ

વારંવાર મળતી રહેતી નિષ્ફળતામાં એક યાંત્રિક સિદ્ધાંત કાર્યરત હોય છે. જ્યારે પણ કોઈ માળખું પડી ભાંગે છે, ત્યારે તે માળખું તે પછીનાં આગામી પરીક્ષણ માટે અમુક અંશે વધુ નબળું બની જાય છે. ચોક્કસ ભારને સહન કરવા માટે રચાયેલ પુલ એક વાર તે ચોક્કસ ભારથી થોડો વધારે ભાર પણ સહન કરી શકે છે, પરંતુ જો તેવું વારંવાર થાય, તો તે પુલમાં સૂક્ષ્મ ભંગાણ ઊભું થતું જાય છે. પુલ હજુ પણ મજબૂત દેખાઈ શકે છે, પરંતુ નુકસાન આંતરિક હોય છે. આખરે, ભારનો એક નાનો સરખો વધારો પણ વિનાશક નિષ્ફળતાનું કારણ બની શકે છે.

ઇચ્છાશક્તિ પણ એ જ રીતે કાર્ય કરે છે. જ્યારે જ્યારે તેની ઉપરવટ નિર્ણય લેવાય છે, જ્યારે જ્યારે ઉચ્ચતર મનના સ્પષ્ટ નિર્ણયને બાજુ પર રાખી દેવાય છે, ત્યારે ત્યારે એક સૂક્ષ્મ ભંગાણ થાય છે. આ ભંગાણ અદ્રશ્ય હોઈ શકે છે, પરંતુ નુકશાન વધતું જાય છે.

આ જ કારણે ઘણીવાર વારંવાર પતન પામેલો એક સાધક, પોતાને સાધનાની શરૂઆત કરતાં વધારે નબળો અનુભવે છે. તે અપેક્ષા રાખતો હોય છે કે અભ્યાસ તેને મજબૂત બનાવશે, પરંતુ વારંવાર થતી રહેતી નિષ્ફળતાએ તેની એ ક્ષમતાને જ કોરી નાખી હોય છે, જે ક્ષમતા તે ખરેખર તો ઊભી કરવા માંગે છે. ઇચ્છાનું પરીક્ષણ કરવાનું ટાળવું, એ ઉકેલ નથી; ઉકેલ એ છે કે તેને નિષ્ફળતાની પારાશીશી બનાવવાનું બંધ કરવું.

પ્રામાણિક મૂલ્યાંકન

હૃદયની વાસ્તવિક અવસ્થા વિશે નખશિખ પ્રામાણિકતા કેળવવાથી પરિવર્તનની શરૂઆત થાય છે. આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો મુક્તિ માટેની આપણી પ્રતિબદ્ધતાને વધારે અંદાજે છે અને આપણા વર્તણૂકીય ઢાંચા પ્રત્યેના આપણા લગાવને ઓછો અંદાજે છે. આ ખોટું મૂલ્યાંકન એવી પ્રતિજ્ઞાઓ તરફ દોરી જાય છે, જે પાળી શકાતી નથી, જેનાથી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિશ્વાસને નુકશાન થતું જાય છે.

પ્રામાણિક મૂલ્યાંકન કેવું હોઈ શકે? પ્રામાણિક મૂલ્યાંકન એટલે કોઈપણ શરમ કે કોઈપણ બચાવ વિના, આંતરિક ઇચ્છાઓના ચોક્કસ પ્રમાણને સ્વીકારવું. તે માટે એક થી દસના સ્કેલ પર, તમારી મુક્તિ માટેની ઇચ્છા ખરેખર કેટલી છે? તેનું મૂલ્યાંકન કરો અને તે જ સ્કેલ પર, તમે તમારી વર્તણૂકનાં ચોક્કસ ઢાંચા દ્વારા તમને આપવામાં આવતા આનંદને કેટલો ઇચ્છો છો? તેનું મૂલ્યાંકન કરો.

ઘણા લોકો માટે, પ્રામાણિક જવાબ નમ્રતા તરફ લઇ જનારો હોઈ શકે છે. મુક્તિની ઇચ્છા પાંચ કે છ આંક જેટલી નોંધાઈ શકે છે, જ્યારે તે વર્તણૂકીય ઢાંચાનું આકર્ષણ આઠ કે નવ આંક જેટલું નોંધાઈ શકે છે. આ પ્રમાણને જોતાં, કોઈપણ મુકાબલાનું પરિણામ અનુમાનિત જ હોઈ શકે છે. આમ છતાં, આ નિરાશાનું કારણ નથી; તે એક વ્યૂહરચના બનાવવાનું કારણ હોઈ શકે છે. જો તમારી આકાંક્ષા, ઇચ્છાના આકર્ષણ કરતાં નબળી હોય, તો આકાંક્ષા પર કામ કરો. એવા વચનો આપતા રહેશો નહીં કે જે વર્તમાન પ્રમાણ માટે સાનુકુળ ન હોય. તેના બદલે, તે પ્રમાણ બદલવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

ક્યા પરિબળો ઝંખના વધારે છે?

દિવ્યતા માટેની ઝંખનાનો વિકાસ ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા નથી થતો; તે સંપર્ક દ્વારા અને સંપર્કમાંથી ઉદ્ભવતા અભિસરણ દ્વારા વધે છે.

જ્યારે આપણે ધ્યાનમાં સમય વિતાવીએ છીએ, ત્યારે આપણી સભાન અનુભૂતિથી ઉપરાંત પણ કંઇક થાય છે. આપણું તંત્ર પ્રાણાહુતિ મેળવે છે અને હૃદય પ્રસારિત થતી અવસ્થામાંથી કંઈક ગ્રહણ કરે છે. સમય જતાં, વારંવાર થતો સંપર્ક, એક નવી આધારરેખા, એક નવું ‘સામાન્ય સ્તર’ વ્યાખ્યાયિત કરે છે અને નવી નવી શક્યતાઓની સંભાવના ઊભી કરે છે.

આ જ કારણ છે કે સત્સંગ એટલે કે સત્યના સંગ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. એક ગુરુ અથવા સમર્પિત પ્રશિક્ષક કે જેની ઝંખના સંપૂર્ણ બની ગઈ છે, તેની હાજરીમાં આપણા

જ્યારે આપણે ધ્યાનમાં સમય વિતાવીએ છીએ, ત્યારે આપણી સભાન અનુભૂતિથી ઉપરાંત પણ કંઇક થાય છે. આપણું તંત્ર પ્રાણાહુતિ મેળવે છે અને હૃદય પ્રસારિત થતી અવસ્થામાંથી કંઈક ગ્રહણ કરે છે. સમય જતાં, વારંવાર થતો સંપર્ક, એક નવી આધારરેખા, એક નવું 'સામાન્ય સ્તર' વ્યાખ્યાયિત કરે છે અને નવી નવી શક્યતાઓની સંભાવના ઊભી કરે છે.

હૃદયમાં કંઈક ઉત્તેજિત થાય છે. ઉચ્ચતર ઇચ્છાઓના સ્પંદનો સાથે એક પ્રતિસ્પંદન ઉત્પન્ન થાય છે અને આપણી પોતાની સ્પંદનીયતા બદલાવા લાગે છે.

એ જ રીતે, જેમણે યાત્રા કરી લીધી છે, તેમનું લખાણ વાંચવામાં વિતાવેલો સમય, આપણી વર્તણૂકની રીતભાત અને આપણી વૃત્તિઓથી પણ આગળ શું છે, તેના ચિંતનમાં વિતાવેલો સમય, સ્વ પરથી ધ્યાન હટાવતી સેવામાં વિતાવેલો સમય, તે બધું ઉચ્ચતર વરુને ખોરાક પૂરો પાડે છે, જ્યારે નિમ્ન વરુને ઓછું ધ્યાન મળે છે.

આ પરિવર્તન ધીમે ધીમે થાય છે, પરંતુ તે પછી એક દિવસ આપણે નોંધીએ છીએ કે અન્યો સાથેનું આપણું સવારનું આદાન-પ્રદાન અલગ હોય છે. પ્રતિક્રિયાત્મક ખેંચાણ હજુ પણ હોઈ શકે છે, પરંતુ કંઈક બીજું પણ છે, કંઈક એવું, જે પહેલાં હાજર નહોતું, અથવા હાજર હતું પણ નબળું હતું. પ્રમાણ બદલાઈ ગયું છે.

આંતરિક રુદનની ગુણવત્તા

બાબુજી મહારાજે એક વખત ટિપ્પણી કરી હતી કે જો ઈશ્વર માટેની તૃષ્ણા દુન્યવી વસ્તુઓ માટેની તૃષ્ણા જેટલી જ મજબૂત હોય, તો તાત્કાલિક સાક્ષાત્કાર થઈ જાય.

ચાલો આપણે સમજીએ કે આનો અર્થ શું છે. જ્યારે એક શક્તિશાળી ઇચ્છા ઊભી થાય છે, ત્યારે તે આપણા સમગ્ર તંત્રને આવરી લે છે. વિચાર, અનુભૂતિ, શરીર અને

ઇચ્છાશક્તિ – એ બધા તેની પરિપૂર્તિ માટે એકજુથ થઈ જાય છે. પ્રતિકાર નામશેષ થઇ જાય છે, કારણ કે તેના વિરોધની શક્તિ પ્રમાણમાં ઘણી ઓછી હોય છે. જો મુક્તિની ઇચ્છા સમાન રીતે સર્વવ્યાપી હોય, તો શું થાય? તેને નાની ઇચ્છા સામે લડવાની જરૂર જ ન રહે, કારણ કે તે ફક્ત તેને સમાવી લેશે, જેમ એક વિશાળ નદી નાના પ્રવાહને પોતાનામાં સમાવી લે છે, તેમ એ મોટો પ્રવાહ બધા પાણીને એક જ દિશામાં લઈ જાય છે.

આ જ કારણ છે કે અર્ધ-હૃદયે કરવામાં આવેલી પ્રાર્થના આપણું પરિવર્તન કરી શકતી નથી. આ જ કારણ છે કે બાહ્ય-સ્તરીય પસ્તાવો વર્તણૂકનાં ગહન ઢાંચાને અને વૃત્તિઓનાં ઉછાળાને સમાવી દે છે. તીવ્રતાનો તફાવત ઘણો મોટો છે: મુક્તિની ઝંખના એક મીણબત્તી છે, જ્યારે આદતોનું ખેંચાણ એક અગ્નિ છે. જ્યાં સુધી પ્રમાણ બદલાય નહીં, ત્યાં સુધી પરિણામ પૂર્વઅનુમાનિત હોય છે.

કોશેટો અને પતંગિયું

એક માણસની વાર્તા છે, જે એક દિવસ એક કોશેટા પાસે આવ્યો અને તેણે જોયું કે એક પતંગિયું તેમાંથી બહાર નીકળવા માટે સંઘર્ષ કરતુ હતું. છિદ્ર નાનું હતું અને પતંગિયું કલાકો સુધી દબાણ કરતું રહ્યું અને ખેંચાણ કરતુ રહ્યું. પતંગિયા પર દયા આવતાં, તે માણસે એક કાતર લીધી અને તે કાણું મોટું કરવા માટે કોશેટાને કાપી નાખ્યું. પતંગિયું સરળતાથી બહાર આવ્યું, પરંતુ તેનું શરીર સૂજી ગયું હતું અને તેની પાંખો સુકાઈ ગઈ હતી, તેથી તે ક્યારેય ઊડી ન શક્યું.

તે માણસ એ ના સમજી શક્યો કે નાના છિદ્રમાંથી બહાર આવવાનો સંઘર્ષ, એ કુદરત દ્વારા પતંગિયાના શરીરમાંથી પ્રવાહીને તેની પાંખો તરફ લઇ જવાની એક રીત હતી. કહેવાતી મુશ્કેલી, જે ક્રૂર લાગતી હતી, તે પતંગિયા માટે ઉડવાની ક્ષમતા વિકસાવવા માટે જરૂરી હતી. તેવી જ રીતે, જે સાધક ઇચ્છે છે કે ઈશ્વર તેની યાત્રામાંથી સંઘર્ષ દૂર કરે, તે સુકાઈ ગયેલી પાંખો સાથે બહાર આવવાની પ્રાર્થના કરવા જેવું છે.

કોશેટો અને પતંગિયું – તકલીફોનો હેતુ

સંઘર્ષ
(જરૂરી વિકાસ)

પ્રયત્નો પ્રવાહીને પાંખો તરફ મોકલે છે.
તે ઉડવા માટે સક્ષમ બને છે.

શોર્ટકટ
(સુકાઈ ગયેલી પાંખો)

મુશ્કેલીઓ હટાવી લેવામાં આવે છે.
ક્ષમતા આવતી અટકે છે.

ઘણા સાધકો પોતાની વૃત્તિઓમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે પ્રાર્થના કરતાં હોય છે. તેઓ પોતાની ઇચ્છાઓ દૂર કરી, ઇચ્છાશક્તિ મજબૂત કરી પોતાનો માર્ગ સરળ બનાવવા માટે ઈશ્વરને વિનંતી કરતાં હોય છે, છતાં મોટેભાગે કોઈ પરિણામ મળતું નથી. તેથી તેઓ વિચારે છે કે ઈશ્વર સાંભળતો જ નથી, કે ઈશ્વરને મારી કોઈ પરવા જ નથી, કે પછી ઈશ્વરનું અસ્તિત્વ જ નથી... પરંતુ અન્ય શક્યતા પણ છે.

પણ, શું ઈશ્વર તે મુશ્કેલીઓને જ પરિવર્તન માટે ઉપયોગમાં નહીં લેતો હોય? શું સંઘર્ષ જ એ સાધન નહીં હોય કે જેના દ્વારા એક સાધક મુક્તિ માટે જરૂરી શક્તિ વિકસાવી શકે? આ વિકલ્પનો પણ વિચાર કરી જુઓ. જો ઈશ્વર સાધકની વિનંતી સાંભળી બધી જ મુશ્કેલ વૃતિઓને દૂર કરી દે, તો સાધક તો આધ્યાત્મિક રીતે એક બાળક જ રહેશે. તેઓ વાસ્તવિક મુક્તિ માટે જરૂરી આંતરિક વિકાસ ક્યારેય નહીં કરી શકે. તેઓને મુક્ત નહીં બનવા છતાં મુક્તિ અપાઈ જશે. સંઘર્ષ દિવ્ય ઉદાસીનતાનો પુરાવો નથી; પરંતુ તે અભ્યાસક્રમ જ છે.

સાચા પ્રાયશ્ચિતની ક્ષણ

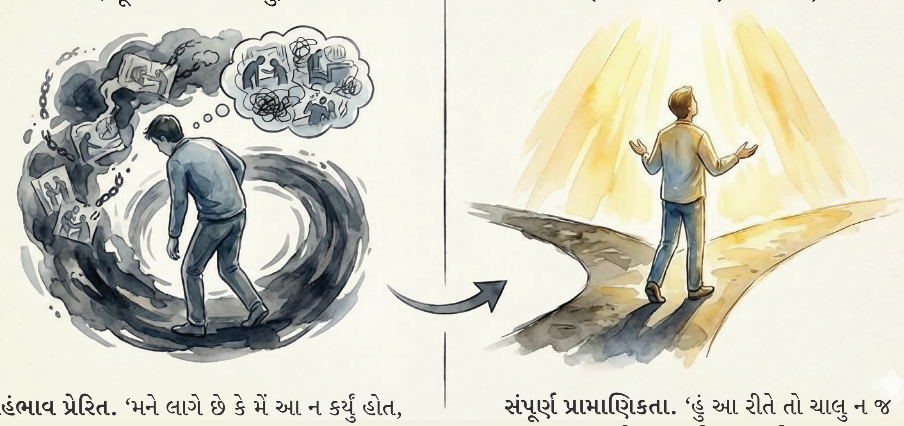
અફસોસ અને પસ્તાવા વચ્ચે ફરક છે. અફસોસ કહે છે, “કાશ, મેં તે ન કર્યું હોત. મને તેના વિશે ખરાબ લાગે છે અને આશા રાખું છું કે હવે હું વધારે સારું કરીશ.” જ્યારે પસ્તાવો કહે છે, “હું જોઈ રહ્યો છું કે હું શું કરી રહ્યો છું, મને દેખાય છે કે મારે તેની શું કિંમત ચૂકવવી પડશે અને મને દેખાય છે કે હું આ રીતે ચાલુ ન જ રાખી શકુ. આ ક્ષણે મારી અંદર હવે કઇંક અલગ જ દિશા તરફી બદલાવ આવી રહ્યો છે.”

અફસોસ ભાવનાત્મક હોય છે, અને મોટે ભાગે તે અપરાધબોધના અને શરમના વધારે ને વધારે બોજ સાથે સંકળાયેલો હોય છે, જ્યારે પસ્તાવો અસ્તિત્વલક્ષી હોય છે. અફસોસ સભાન સ્તરે આવે છે અને જાય છે અને સાથે સાથે તે આપણા અર્ધજાગ્રત ઢાંચાને પણ ચાલુ રાખે છે, જ્યારે પસ્તાવો પહેલા અને પછીની બાબતે સ્પષ્ટ હોય છે, તથા તે ઢાંચાને તોડી પાડવા માટે પગલાં લેવાની જરૂરીયાત દર્શાવે છે.

અફસોસ વિરુદ્ધ પસ્તાવો – બદલાવનું વિજ્ઞાન

અફસોસ
(ભૂતકાળમાં ડોકિયું)

પસ્તાવો
(અસ્તિત્વ-લક્ષી આધાર)



અહંભાવ પ્રેરિત. ‘મને લાગે છે કે મેં આ ન કર્યું હોત, તો સારું હોત.’
શરમનું એક વમળ. ભાવનાત્મક લૂપ.

સંપૂર્ણ પ્રામાણિકતા. ‘હું આ રીતે તો ચાલુ ન જ રાખી શકું, મને મદદ કરો.’
‘પહેલાં અને હવે પછી.’ એક પ્રગતિલક્ષી બદલાવ.

બાબુજી મહારાજે આપેલ દસ નિયમો પૈકીનો દસમો નિયમ[1], ફક્ત અફસોસ જ નહીં, પણ પસ્તાવો કરવાની જરૂરીયાત પર ભાર મુકે છે. બાબુજી દ્વારા વર્ણવવામાં આવેલ આજીજીપૂર્ણ મનોભાવ એ પોતાનાં પ્રત્યેનો દયાભાવ કે દુઃખનો ભાવ નથી, પરંતુ દિવ્યતા સમક્ષ એક બાળક જેવો પ્રામાણિક ભાવ છે, કે જે કંઈ છુપાવતો નથી, કે કોઈનો બચાવ પણ કરતો નથી, પરંતુ ફક્ત હૃદયની વાસ્તવિક અવસ્થાને જ રજૂ કરે છે અને મદદ માંગે છે.

જ્યારે પસ્તાવો સાચો હોય છે, ત્યારે તે એવા વચનો નથી આપતો, કે જે પાળી શકાય નહીં. તેના બદલે તે કહે છે, હું આ જ છું. આ હું જ કરી રહ્યો છું. મને ખબર નથી કે હું તે રોકી શકીશ કે નહીં, પણ મને ખબર છે કે હું તે રોકવા માંગુ છું. કૃપા કરીને મને મદદ કરો." આ પ્રકારની પ્રાર્થના આપણાં ઢાંચા અને વૃત્તિઓ કરતાં પણ વધારે ઊંડાણ સુધી પહોંચે છે. જ્યાં પ્રયત્નો નિષ્ફળ ગયાં હોય, ત્યાં કૃપા તેનું કાર્ય કરી શકે, તે માટે આવી પ્રામાણિકતા માર્ગને ચોક્ખો કરી દે છે.

આપણો વર્તણૂકીય ઢાંચો ખરેખર શું ઇચ્છે છે

આ એક રહસ્ય છે, જે ઇચ્છાઓ સાથેના આપણા સંબંધને તત્ક્ષણ બદલી નાખે છે: આપણો ઢાંચો ખરેખર એ નથી ઇચ્છતો હોતો, જે તે ઈચ્છતો હોય, એવું દેખાતું હોય, પરંતુ વાસ્તવમાં તે કંઈક વધુ ગહન બાબત તરફ ઈશારો કરે છે. ભૌતિક સુખની તૃષ્ણા, મૂળભૂત રીતે તો એકત્વ માટેની તૃષ્ણા છે.

ક્ષણિક સંતોષ માટેની બેચેનીભરી શોધ, મૂળભૂત રીતે તો શાશ્વત સંતોષની શોધ છે. આસપાસની બાબતો પ્રત્યેનો લગાવ, મૂળભૂત રીતે તો જે શાશ્વત છે, તેને પકડવાનો પ્રયાસ છે. આપણી વર્તણૂકીય રીતભાત, તે જે શોધે છે, તેમાં કંઈ ખોટું નથી,પણ તે જ્યાં શોધે છે, તે ખોટું છે.

જ્યારે આ સમજાય છે, ત્યારે આપણા વર્તણૂકીય ઢાંચા પ્રત્યે આપણે સંઘર્ષના ભાવને બદલે કરુણાસભર હોઈશું: 'હું જોઉં છું કે તમે શું શોધવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છો. તે

---

[1] રામચંદ્ર, સહજ માર્ગના દસ નિયમોની સમજૂતી, શ્રી રામચંદ્ર મિશન, ભારત.

અહીં નથી, પણ મને ખબર છે કે તે ક્યાં છે. ચાલો હું તમને તે તરફ લઇ જાઉં.' આ પ્રતિભાવ કોઈ વર્તણૂકીય ઢાંચા સામેનાં સંઘર્ષથી કે પછી તેના અસ્તિત્વને દબાવી દેવા કે તેના અસ્તિત્વને જ નકારવાથી અલગ છે. સંઘર્ષ બંને પક્ષોને મજબૂત બનાવવાનું જ કરે છે અને નકાર, તેને અર્ધજાગ્રત મનમાં ધરબી રાખે છે, જ્યાં તે હજુ પણ ફરી જાગૃત થઈ શકે છે. બીજી બાજુ, પ્રકાશનાં પ્રગટન દ્વારા ગેરસમજ મૂળમાંથી ઓગળી જાય છે.

એ પરિવર્તન, કે જે બધું બદલી નાખે છે

યાત્રાના કોઈક તબક્કે, કંઈક બદલાય છે. તે કોઈ નાટકીય પરિવર્તન નથી હોતું કે તે પરિવર્તન માટે કોઈ દેખાડો પણ નથી હોતો. ઘણી વાર તો આપણને તેની તરત ખબર પણ નથી પડતી, પરંતુ આપણા સંતુલનના આધારનું કેન્દ્ર જ બદલાઈ જાય છે. પહેલાં, હૃદયનું લક્ષ મોજશોખ તરફ હતું અને ક્યારેક ક્યારેક તે મુક્તિ તરફ નજર નાખતું હતું. પરંતુ હવે, હૃદય મુક્તિ-લક્ષી હોય છે અને ક્યારેક ક્યારેક જ જૂની વર્તણૂક તરફનું ખેંચાણ અનુભવે છે. જોકે બંને તરફના ખેંચાણ તો ચાલુ જ રહે છે, પણ દૃષ્ટિકોણ બદલાઈ ગયો હોય છે.

આ પરિવર્તન દબાણપૂર્વક લાવી શકાતું નથી, પરંતુ આપણે તેના માટે તૈયારી કરી શકીએ છીએ. હોડી હંકારતા શીખતી વ્યક્તિની હોડી ભારે પવન અને મોજામાં પલટી ખાઈ જાય છે, છતાં અંતે સતત અભ્યાસ દ્વારા તે કોઈપણ હવામાનમાં હોડી હંકારવામાં નિપુણ બને છે. તેવી જ રીતે, આપણો અભ્યાસ, દૈનિક સફાઈ, દૈનિક ધ્યાન, પ્રામાણિક સ્વ-મૂલ્યાંકન, વારંવાર પડતી થયા પછીના સંચિત પરિણામો અને આપણા વર્તણૂકીય ઢાંચાની બહાર શું છે, તેની વધતી જતી ઓળખ, આપણને આગળની યાત્રા માટે તૈયાર કરે છે. પછી, જ્યારે હૃદય તૈયાર હોય છે, ત્યારે કૃપા દ્વારા પરિવર્તન સ્વયમ, પોતાના સમયે થાય છે.

જેનું સતત પતન થઈ રહ્યું છે, તેના માટે

જો તમે આ વાંચીને તમારા પોતાના સંઘર્ષને ઓળખી શકો, તો સમજો કે તમારું પતન વ્યર્થ ગયું નથી. દરેક પતને તમારામાં કંઈક ને કંઇક ઉમેર્યું છે અને દરેક સમયે પતનમાંથી

બહાર આવતી વખતે કંઇક ને કંઈક નિર્માણ થયું હોય છે. તમને આ વાતનો ભાર લાગે છે, તે બાબત જ સૂચવે છે કે તમે હાર માની નથી.

હવે જરૂરી એ છે કે આપણે એના એ જ પ્રકારના પ્રયત્નો ચાલુ રાખવાને બદલે, તે ઇચ્છાની ગુણવતામાં પરિવર્તન લાવીએ. અહીં કેટલાક સૂચનો છે:

એવા વચનો આપવાનું બંધ કરો કે જે તમે પાળી ન શકો. તેને બદલે, એક પ્રામાણિક મૂલ્યાંકન કરો: તમને મુક્તિ માટેની ઇચ્છા ખરેખર કેટલી છે? મુક્તિની ઇચ્છાના તે પ્રમાણને, તમારી વર્તણૂકીય ઇચ્છાઓના ઢાંચાના પ્રમાણ સાથે સરખાવો. ચોક્કસ બનો, અડગ બનો, અને પારસ્પરિક ખેંચાણોથી વાકેફ બનો.

તે પછી તમને પોતાને પૂછો, 'આ પ્રમાણોમાં કેવી રીતે બદલાવ આવી શકે?' તે ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા કે નૈતિક પ્રયત્નો દ્વારા નહીં થાય; તે મોટી ક્ષુધાને ખોરાક પૂરો પાડવાથી અને નાની ક્ષુધાને ભૂખી રાખવાથી થઇ શકશે. તમે પ્રાણાહુતિ મેળવો છો, ત્યારે તે પ્રાણાહુતિ તમારામાં એક ગહન તડપ ઊભી કરે છે, તેના તથા જે વ્યક્તિઓના દૃષ્ટિકોણ તમને તમારી ઉચ્ચતમ ક્ષમતાઓની યાદ અપાવે, તેવા લોકોના સહવાસના પરિણામસ્વરૂપ આ શક્ય બનશે.

એ વચન કે જે પાળવા જેવું છે

એક વચન પાળવા જેવું છે, એ વચન છે - પ્રયાસ કરતા રહેવાનું વચન. દરેક વખતે સફળ થવાનું વચન આપવાનો કોઈ અર્થ નથી, કારણ કે તે માનવીય ક્ષમતા બહારનું વચન છે. પ્રયત્ન કરતા રહેવું, ઉન્નત થતાં રહેવું, જે સર્વોચ્ચ છે, તે તરફ હૃદયને વાળતા રહેવું; એ બધી આપણી પહોંચમાં હોય, એવી બાબતો છે.

દિવ્યતા ઉન્નતિને નિષ્ફળતાના અભાવની પારાશીશીથી નથી માપતી; દિવ્યતા આપણે આકાંક્ષાને કેટલી દ્રઢતાપૂર્વક વળગી રહીએ છીએ, તે દ્વારા માપે છે. જે સાધક એક હજાર વાર નીચે પડે છે અને એક હજાર ને એક વાર પાછો ઊઠે છે, તેણે કંઈક એવું દર્શાવ્યું હોય છે, જે મહત્વનું છે; તેણે માર્ગ છોડવાનો કરેલો ઇનકાર મહત્વનો છે.

આ ઇનકાર પોતે જ એક વિજય છે અને દ્રઢતાપૂર્વક માર્ગને વળગી રહેવું, તે પોતે જ એક બદલાવ છે. એક સમયે જે એક હઠીલા પ્રયાસ તરીકે કે ક્યારેક એક યંત્રવત પ્રયાસ તરીકે શરૂ થયું હતું, તે સમય જતાં એક કુદરતી દ્રષ્ટિકોણ તરીકે પરિપક્વ થાય છે. એક સમયે, જે સંઘર્ષ હતો, તે એક પ્રવાહ બની જાય છે અને જે વિભાજિત હતું તે સંપૂર્ણ બની જાય છે.

વિભાજિત હૃદય કાયમ માટે વિભાજિત રહેતું નથી.
એક દિવસ, કોઈપણ દેખાડા વિના, તે તેની દિશા શોધી લે છે.

અને જ્યારે તે થાય છે, ત્યારે તેને ખુદને આશ્ચર્ય થાય છે કે હું કેમ બીજા રસ્તે ગયો હતો?

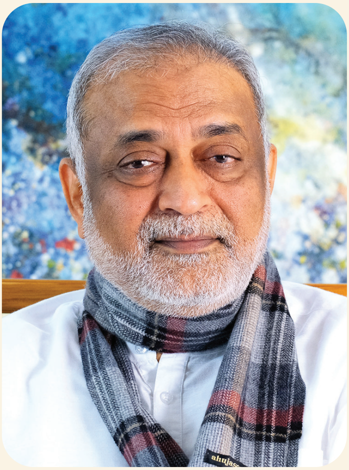
✦

આંતરિક સંઘર્ષ એક વાસ્તવિકતા છે. તે માર્ગ પરથી પસાર થવું, એ જ પ્રામાણિક ઝંખના છે. પરિણામ ચેતનાની પ્રકૃતિમાં જ આલેખાયેલું છે; જે સાચું છે, તે ટકી રહે છે અને જે ખોટું છે તે ઊડી જાય છે. તમારું કાર્ય જે સાચું છે, તે તરફ વારંવાર સતતપણે દોરાયેલાં રહેવાનું છે, ત્યાં સુધી કે તે જ દિશા તમારા માટેની કાયમી દિશા બની રહે.

આ દિશા તરફ ઉન્મુખ થવાની અવસ્થાને જ મુક્તિ કહેવામાં આવે છે અને મુક્તિ તમને સ્વગૃહે બોલાવી રહી છે.

ઓમ શાંતિ, શાંતિ, શાંતિ.

પ્રેમ અને આદર સાથે,



દાજી સાથે માસ્ટર ક્લાસ

તમે કોઈપણ સમયે હાર્ટફુલનેસ ધ્યાન શરૂ કરી શકો છો! તે માટે તમે માસ્ટરક્લાસની ત્રણ ભાગની શ્રેણી દ્વારા દાજી સાથે જોડાઓ, જેમાં તેઓ હાર્ટફુલનેસ પદ્ધતિના ફાયદાઓ વિષે જણાવે છે અને તમે હાર્ટફુલનેસ રિલેક્સેશન,ધ્યાન, સફાઈ અને પ્રાર્થનાને તમારી દિનચર્યામાં કેવી રીતે સમાવી શકો, તે સમજાવે છે. આ માસ્ટર ક્લાસ માટે કોઈ ફી લેવામાં આવતી નથી, તે નિશુલ્ક છે.

https://heartfulness.org/global/masterclass/

હાર્ટફુલનેસ ધ્યાન પદ્ધતિનો અભ્યાસ

હાર્ટફુલનેસ પદ્ધતિ વિષે જાણકારી મેળવો – રિલેક્ષ થતાં શીખો, ધ્યાન, સફાઈ અને પ્રાર્થના કરતાં શીખો.

https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/

heartfulness
purity weaves destiny