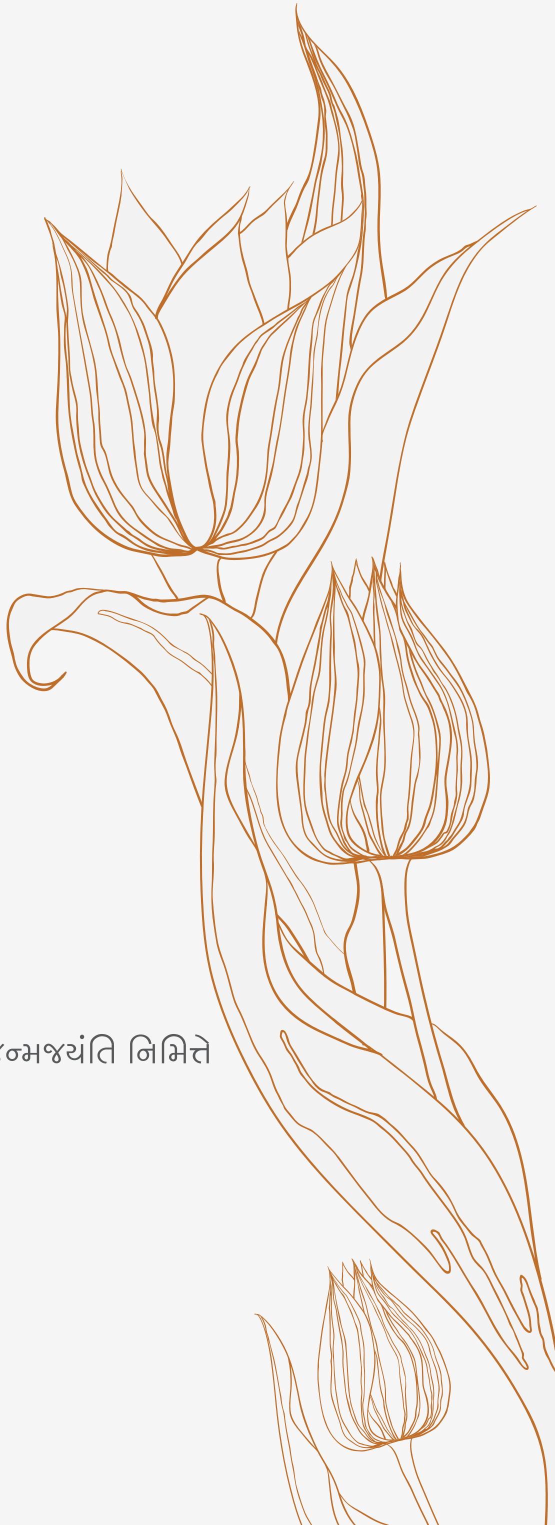
પૂજ્ય લાલાજી મહારાજની 151મી જન્મજયંતિ નિમિત્તે

દાજી દ્વારા

આપવામાં આવેલ સંદેશ

ફેબ્રુઆરી 2024, કાન્હા શાંતિ વનમ



આનંદિત રહો

“આનંદિત અભ્યાસીઓ બની રહો, તેજસ્વી બની રહો. તમારા હૃદયને જ અભિવ્યક્ત થવા દેવા ઉપરાંત, તમારામાં એ પણ દેખાવું જરૂરી છે કે આધ્યાત્મિક માર્ગને અનુસરવા જેવા ઉચ્ચતર કાર્યથી તમે આનંદમાં રહો છો – પછી ભલેને તમારું ભૌતિક જીવન કઠિન કેમ ન હોય! જો તમને એ બરાબર સમજાઈ ગયું હોય કે આ માર્ગ તમને કઈ તરફ લઈ જાય છે, તો તમારા દુઃખદાયક અનુભવો, તમારા પર ઊંડી અસર ન કરે, તેવું જીવન જીવવું જોઈએ...”

– લાલાજી મહારાજ, રવિવાર, ૨૭મી જૂન, સન ૧૯૯૯ – સવારનાં ૧૦.૦૦ વાગ્યે

“એવું ન વિચારતા કે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનો અર્થ ઉદાસીનતા થાય છે. આપણે આનંદિત છીએ, તે ભૂલતા નહીં.”

– લાલાજી મહારાજ, સોમવાર, ૧૪મી ઓગસ્ટ, સન ૨૦૦૦ – સાંજે ૫ વાગ્યે

“દૃઢ મનોબળ રાખો અને આનંદિત રહો. તમે સારી રીતે જાણો છો કે ‘આનંદથી દિવ્યકૃપા આકર્ષાય છે.’ તે સાથે, મારા પ્રેમ માટે શાંત રહો અને રાજી રહો.”

– બાબુજી મહારાજ, રવિવાર, ૧૪મી જૂન, સન ૧૯૯૮, સવારે ૧૧.૩૦ વાગ્યે.

પૂજ્ય બાબુજીએ 'ઈચ્છા હોવી' તેને જ સહજ માર્ગનો અભ્યાસ કરવા માટેની એકમાત્ર લાયકાત દર્શાવી છે. મારું હૃદય કહે છે કે, 'ઇચ્છા હોવી' નો અર્થ છે, 'આનંદ સાથે અભ્યાસ કરવો.' પ્રસન્ન, આનંદિત હૃદય આપોઆપ દિવ્યકૃપાને આકર્ષે છે. તેનાથી વિપરીત, અભ્યાસની અનિચ્છા ધરાવતું હૃદય, મનની કડવાશ, ક્રોધ, અને વાસનાઓને કારણે ઉપરથી વરસતી દિવ્યકૃપા અવરોધાય છે. આપણા ગુરુજીઓ ઇચ્છે છે કે આપણે પ્રફુલિતપણે પરિવર્તન પામીએ. આપણે આપણા આનંદમાં વધારો કરી શકીએ, તે માટે નીચે કેટલાંક સિદ્ધાંતો આપવામાં આવ્યા છે:

1. માતા–પિતા દ્વારા, સમાજ દ્વારા અને આપણાં પોતાનાં દ્વારા શરૂઆતથી જ આપણે જે એક ચોક્કસ વલણોનાં ઢાંચામાં ઢળી ગયાં છીએ, તેમાંથી બહાર આવી જઈએ.

આપણી પસંદ અને નાપસંદ, આપણાં બાહ્ય સ્ત્રોતો- જેમ કે માતાપિતા અને આપણો સમાજ - તેમજ આપણા જીવનના અનુભવોમાંથી પ્રાપ્ત થયેલા મૂલ્યો દ્વારા આપણી ભાવનાત્મક સ્થિતિ આપણને અમુક જ રીતે વર્તવાનું વલણ ધરાવવા તરફ દોરે છે. હવે, અમુક ચોક્કસ સંજોગો ઊભા થાય, ત્યારે જ ખુશ થઈ શકાતું હોય, તેવા હૃદયમાં આનંદ કેવી રીતે અંકુરિત થઇ શકે?

બાબુજીએ કહ્યું છે, 'જે મનુષ્ય દરેક સંજોગોમાં ખુશ રહે, 'તે જ ખરેખર સુખી છે.' આનંદ માટે કોઈ શરત ન હોવી જોઈએ. તે ત્યારે જ ખીલી ઊઠે કે જ્યારે આપણે એવી કોઈ માંગણી ન કરતા હોઈએ કે અમુક શરતો તો પૂરી થવી જ જોઈએ. જો આપણામાં ઈચ્છાઓ હોય, તો આપણે આપણા સુખ માટે આપણી ઈચ્છાપૂર્તિ પર આધાર રાખતાં હોઈએ છીએ. જો ઇચ્છા અધૂરી રહી જાય, તો આપણે નિરાશ થઈને હતાશ થઇ જઈએ છીએ અને આપણું ભાવનાત્મક લોલક સુખથી દૂર, દુઃખ તરફ ઝૂલે છે. હવે જો આપણે આનંદ માટે કોઈ શરત રાખી હોય અને તે શરત પૂરી ન થાય, તો આપણે ક્યારેય સુખી થતાં નથી. માટે જે વ્યક્તિ ઇચ્છાની નિરર્થકતાને સમજે છે, તે વ્યક્તિ સમજદાર કહેવાય. આખરે સાધક સમજી જાય છે કે સાચો આનંદ કોઈ પણ દુન્યવી બાબત પર આધારિત નથી હોતો.

યોગિક પ્રાણાહુતિ દ્વારા, સાધક શરૂઆતથી જ ઉચ્ચ હાલતોનો અનુભવ કરે છે, તથા તેના દ્વારા આપોઆપ ઈચ્છાનો અભાવ ઊભો થાય છે અને નિમ્ન કક્ષાનાં સુખોથી વિરક્તિ પેદા થાય છે. નિમ્ન અને ઉચ્ચનો ભેદ કરી શકવાની આ સ્વાભાવિક ક્ષમતા જ વિવેકનો સાર છે. તે પછી આ વિરક્તિ જ આપોઆપ વૈરાગ્યમાં વિકસિત થાય છે. પરંપરાગત પદ્ધતિઓ તેમનાં સાધકોમાં ઉચ્ચ હાલતો પેદા કરવા સક્ષમ નથી હોતી, તેથી તે અસફળ રહી છે. કોઈ ઉચ્ચતર બાબતની અનુભૂતિ સિવાય, ત્યાગમાં કોઈ આનંદ આવતો નથી કારણ કે સાધકોને લાગે છે કે તેમના ત્યાગ દ્વારા તેઓ સાંસારિક આનંદથી વંચિત રહ્યા છે અને બદલામાં એનાથી સૂક્ષ્મતર કઈ મળ્યું નથી. તેઓ ફોમો(FOMO)માં એટલે કે ‘કંઈક રહી ગયાનાં ડર’માં ગરકાવ થઇ જાય છે. દુન્યવી લોકો વધારે ખુશી મેળવી રહ્યાં છે અને વધારે આનંદનો અનુભવ કરી રહ્યાં છે, તેવી પ્રતીતિ તેમના હૃદયમાં અંકુરિત થાય છે અને તે પ્રતીતિનાં કારણે વ્યક્તિમાં સાંસ્કૃતિક અને વ્યક્તિગત પૂર્વગ્રહો પેદા થાય, તેવી સંભાવના રહે છે. તેથી જ સંન્યાસીઓ પરંપરાગત રીતે બાહ્ય પ્રલોભનોથી દૂર રહીને વનમાં તેમનું જીવન ગુજારતા, જેથી તેમના સંસ્કારો સંભવિતપણે જાગૃત થઈને તેમને સંસારમાં પાછા ખેંચી ન લાવી શકે.

2. કોઈ અપેક્ષા નહીં!

બીજાઓમાં આદર્શ વ્યક્તિત્વની શોધ ન કરો. એવાં યુગલોની કલ્પના કરી જુઓ કે જેઓ નાની નાની તકલીફો બાબતે લડ્યાં જ કરતાં હોય. તેમનામાં અલગ થવાની હિંમત નથી હોતી અને તેમનું સહજીવન આનંદરહિત બની રહે છે. બીજા લોકો - ખાસ કરીને તમારા પ્રિયજનો - સંપૂર્ણ છે કે નહીં, તે જોતા રહેવાથી અને તેઓ તમારી ગમતી પ્રકૃતિવાળા ન હોય, ત્યારે તમને તેમના પ્રત્યે ઝડપથી અણગમો પેદા થઇ શકે છે અને પરિણામે પ્રેમ વહેતો અટકે છે. આ થીજી ગયેલો પ્રેમ એક પ્રકારની આત્મહત્યા જ છે. અન્ય વ્યક્તિ નકલી સ્મિતથી, નકલી શિષ્ટાચારથી અને બનાવટી વર્તનથી પોતાનામાં બદલાવ આવ્યો હોવાનો ડોળ કરે છે, છતાં તે પછી બનાવટ દેખાઈ જ જાય છે. આ એક એવી પરિસ્થિતિ ઊભી કરે છે કે જે છેવટે તો બનાવટ અને દંભ જ હોય છે. આ બધાનો સાર છે - આનંદિત રહેવા માટે, કોઈ જ અપેક્ષા ન રાખવી.

3. અદલા બદલીનો વ્યવહાર ક્યારેય ન કરીએ.

આ આપણા જીવનનો એક વિશિષ્ટ મુદ્દો છે. કેટલાક કહે છે, “મારાથી જે કંઈ શક્ય હતું, તે મેં કર્યું છે,” અને પછી તેઓ બાકીની બધી જવાબદારીમાંથી હાથ ધોઈ નાખે છે. સ્વાભાવિક રીતે, તેમનાં પોતાનાં આનંદનું પણ બાષ્પીભવન થઇ જાય છે. આનંદને ઉદારતાપૂર્વક આપવાથી આનંદ વધે છે, જ્યારે કંજુસાઈથી તે ઘટે છે. જો પ્રેમથી અન્ય લોકો માટે કંઈ કરીએ, તો વધુને વધુ કરવાની ઇચ્છા થાય છે. જ્યાં સુધી વ્યક્તિની માંગણીઓ પૂરી ન થાય, ત્યાં સુધી પ્રેમ અથવા સેવાને રોકી રાખવાથી દુઃખનું તાંડવ સર્જાય છે. તે એક દુઃખદ બીના છે કે જ્યારે કોઈ કહે કે, “મેં તો તેને પ્રેમ કર્યો, પરંતુ તેણીએ તેનો પ્રતિભાવ ન આપ્યો.” મારે સમજવું જોઈએ કે હું ફક્ત આપી શકું છું, મારે બીજા પાસેથી ક્યારેય કોઈપણ માંગણી કરવી જોઈએ નહીં, નહીં તો આપવું, એ માત્ર એક અદલા-બદલીનો વ્યવહાર બની રહેશે. એવો વ્યવહાર ક્ષણિક ખુશાલી આપી શકે છે, પરંતુ સાચો આનંદ ક્યારેય નહીં આપી શકે. લોકો તો મંદિરમાંના દેવી-દેવતાઓને પણ છોડતા નથી. ત્યાં પણ, સોદાબાજી જ મુખ્ય પ્રવૃત્તિ રહે છે: “હે ભગવાન, જો તું કૃપા કરીને મને આ આપીશ, તો હું તારા માટે તે કરીશ.” તમે જે દેવની સેવા કરો છો અને જે દેવને પ્રેમ કરો છો, તેની સાથે આટલાં નિમ્ન સ્તરના વ્યવહાર માટે તમને શરમ નથી આવતી? કે પછી આ તમે ફક્ત તમારા સ્વાર્થી હેતુ માટે જ કરી રહ્યા છો? જ્યારે તમે અંદરથી જાણતાં જ હો છો કે તમે છેતરપિંડી કરી રહ્યા છો, ત્યારે શું આનંદ ખરેખર શક્ય છે? જે બીજાને છેતરે છે, તે ફક્ત પોતાની જાતને છેતરે છે.

4. સૌને માટે કૃતજ્ઞતાનો ભાવ રાખીએ.

કૃતજ્ઞતાનો ભાવ મુખ્યત્વે ત્યારે ઉત્પન્ન થાય છે કે જ્યારે આપણે જે કંઈ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ, તે આપણી અપેક્ષાઓ કરતાં વધારે હોય. આપણે કાયમ માટે કૃતજ્ઞતાની અવસ્થામાં કેવી રીતે રહી શકીએ? બિલકુલ અપેક્ષા ન રાખો. તે પછી, આપણે આપણી પાસે આવતી દરેક બાબતનો એક બોનસ તરીકે અનુભવ કરીએ છીએ અને આભાર

સંતોષની અનુભૂતિ સારી છે, પરંતુ કૃતજ્ઞતા એ ઉચ્ચ સ્તરની બાબત છે, કારણ કે દરેક ઘટનાને આપણે એક ભેટ તરીકે, પોતાનાં પ્રિયતમ તરફથી મળતા પ્રેમનાં એક સંકેત તરીકે ગણીએ છીએ. બધી ભેટોને દિવ્ય આશીર્વાદ તરીકે જોવી, એ સદા આપનાર - ઈશ્વર - સાથેનું દ્રઢ બંધન પાકું કરે છે અને વિપુલ માત્રામાં આનંદ આપે છે.

સાથે તેનો સ્વીકાર કરીએ છીએ. સંતોષની અનુભૂતિ સારી છે, પરંતુ કૃતજ્ઞતા એ ઉચ્ચ સ્તરની બાબત છે, કારણ કે દરેક ઘટનાને આપણે એક ભેટ તરીકે, પોતાનાં પ્રિયતમ તરફથી મળતા પ્રેમનાં એક સંકેત તરીકે ગણીએ છીએ. બધી ભેટોને દિવ્ય આશીર્વાદ તરીકે જોવી, એ સદા આપનાર - ઈશ્વર - સાથેનું દ્રઢ બંધન પાકું કરે છે અને વિપુલ માત્રામાં આનંદ આપે છે.

5. તમારી પ્રત્યે અને તમારા પ્રિયજનો પ્રત્યે તમારાં દ્વારા સ્વીકાર કરાયેલી જવાબદારીઓને સંપૂર્ણપણે પૂરી કરો.

જો તમે કોઈ ચોરેલી વસ્તુનો ઉપયોગ કરતા હો, તો તમે તેનો આનંદ પૂરેપૂરો માણી શકતા નથી. જો તમે કેરીની ચોરી કરી હોય, તો તેનો સ્વાદ યોગ્ય રીતે પ્રાપ્ત કરેલી કેરીનાં સ્વાદ જેટલો મીઠો નહીં હોય. કેટલાક લોકો ચોરીના આ આંતરિક ભારનો ગર્વ અને મોજ-મજાથી ઢાંકપિછોડો કરતા હોય છે, પરંતુ ખરેખર તો તેઓ તેમના અપરાધને સફેદ વાઘા પહેરાવીને ઢાંકવાનો જ પ્રયત્ન કરતાં હોય છે. તેવી જ રીતે, આપણા પોતાના પ્રત્યેની અને બીજા લોકો પ્રત્યેની આપણી પવિત્ર ફરજોની અવગણના કરવાથી, આ ફરજો પૂરી કરવા માટેનો આપણો જરૂરી સમય જ છીનવાઇ જાય છે. તેના બદલે આપણે જે પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહીએ છીએ, તેની મીઠાશ ઘટતી જશે અને વળી, આપણી ઉન્નતિની શક્યતાઓ ગુમાવવાનું દુઃખ અમુક અંશે રહેશે.

તેનાથી વિપરીત, પવિત્ર ફરજો પરિપૂર્ણ કરવામાં અમર્યાદિત આનંદ અભિવ્યક્ત થાય છે. આનંદ એ સાત્વિક અવસ્થા ગણાય છે. તામસિક અવસ્થાની જેમ સુખાનુભૂતિમાં કે રાજસિક અવસ્થાની જેમ મહત્વાકાંક્ષામાં રચ્યાપચ્યા રહેવાને બદલે, સાત્વિક અવસ્થા સૂક્ષ્મ પ્રવૃત્તિ સાથે સંકળાયેલી હોય છે. જ્યારે કોઈપણ પ્રવૃત્તિ દિવ્ય ચેતનામાં રહીને કરવામાં આવે, ત્યારે તે પ્રવૃત્તિ સાત્વિક બને છે. આ મુદ્દો મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે સંનિષ્ઠ આધ્યાત્મિક અભિલાષીઓ તરીકે આપણો એક પગ દિવ્યલોકમાં અને એક પગ પૃથ્વી પર હોય છે. દરેક સાંસારિક પ્રવૃત્તિની પ્રકૃતિ સાત્વિક હોતી નથી, તેમ છતાં સતત સ્મરણ દ્વારા, આપણે બધી પ્રવૃત્તિઓને આનંદપૂર્વક સાત્વિક રીતે કરી શકીએ છીએ. આંતરિક વૈરાગ્યની અવસ્થામાં, આપણા કાર્યો અદલા-બદલીનાં વ્યવહારનાં હેતુથી મુક્ત હોય છે. આપણે, વ્યક્તિગત લાભની અપેક્ષાને બદલે કે કોઈ છુપા લાભની ગણતરી રાખવાને બદલે, તે પ્રવૃતિને તેનાં આંતરિક મૂલ્ય માટે, ખેલંદિલીની એક શુદ્ધ ભાવના સાથે કરતાં રહીએ છીએ. એક વૈરાગી વ્યક્તિનું જીવન, ભાવનાથી અને આનંદથી ભરેલું હોય છે. આ નિષ્કામ કર્મનું એક પાસું છે – અનાસક્ત ક્રિયા.

6. માફ કરતાં શીખો.

શું કડવાશ કે વેર-ઝેર હોય, ત્યાં ખુશાલી હોઈ શકે ખરી? આપણે માફ કરતા શીખવું જોઈએ. ક્ષમા એટલે ઉદારતા, એક સાચા ત્યાગીના ઉમદા હ્રદયમાં રહેલો ગુણ. ભગવાન કૃષ્ણ, કર્ણ અને અર્જુનની પ્રખ્યાત વાર્તા યાદ કરો: કર્ણના શત્રુ અર્જુને

આંતરિક વૈરાગ્યની અવસ્થામાં, આપણા કાર્યો અદલા-બદલીનાં વ્યવહારનાં હેતુથી મુક્ત હોય છે. આપણે, વ્યક્તિગત લાભની અપેક્ષાને બદલે કે કોઈ છુપા લાભની ગણતરી રાખવાને બદલે, તે પ્રવૃતિને તેનાં આંતરિક મૂલ્ય માટે, ખેલંદિલીની એક શુદ્ધ ભાવના સાથે કરતાં રહીએ છીએ. એક વૈરાગી વ્યક્તિનું જીવન, ભાવનાથી અને આનંદથી ભરેલું હોય છે. આ નિષ્કામ કર્મનું એક પાસું છે-અનાસક્ત ક્રિયા.

ભગવાન શ્રી કૃષ્ણને પ્રશ્ન કર્યો કે કર્ણ કેમ ઉદારતા માટે આટલી બધી પ્રતિષ્ઠા ધરાવે છે? ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે સોનાના બે પહાડો બનાવ્યા અને અર્જુનને એક જ દિવસમાં તમામ સોનું દાનમાં આપી દેવાનું કહ્યું. અર્જુને સોનું આપવા માટે સંઘર્ષ કર્યો. તેણે ઘણું આપ્યું પણ પહાડો તો ખતમ થતાં જ નહોતાં. દિવસના અંત સુધીમાં, બે પહાડો હજુ પણ એવા ને એવા જ લાગતાં હતાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ કર્ણને બોલાવ્યો અને તેને સોનાના બે પહાડો દાનમાં આપવા કહ્યું.કર્ણએ ત્યાંથી પસાર થઈ રહેલ બે વ્યક્તિઓ માંથી એકને કહ્યું કે, "આ પહાડ તમારો છે," અને બીજી વ્યક્તિને કહ્યું કે "પેલો પહાડ તમારો છે." તેણે સેકન્ડોમાં તે દાનનું કાર્ય પૂર્ણ કર્યું.સાચો ત્યાગ કરનાર 'મારા-પણા'થી સંપૂર્ણપણે મુક્ત હોય છે, તેથી તેની ઉદારતા અમર્યાદિત બની જાય છે.

ક્ષમા એ પણ ઉદારતાનું જ એક કાર્ય છે, જેમાં આપણી પાસેથી જે ચોરાઈ ગયું હોય, તેના પ્રત્યે પણ આપણને કોઈ આસક્તિ હોતી નથી. અનાસક્તિ અને ત્યાગની હાજરીમાં, કડવાશ ટકી શકતી નથી. ક્ષમાભાવ કુદરતી રીતે અને આપોઆપ આવે છે.

7. ઈર્ષ્યા, અદેખાઈ કે પૂર્વગ્રહ – મનમાં સંઘરવા ન જોઈએ.

આપણે આપણા હૃદયમાં આવાં ઝેર ન રાખવા જોઈએ. જ્યારે કોઈ અન્ય વ્યક્તિ પાસે આપણને ગમતી વસ્તુ હોય, ત્યારે આપણને તેનો અભાવ ખટકે છે અને આપણામાં તે વ્યક્તિ માટે કડવાશ આવવા માંડે છે. તે દુશ્મનાવટમાં પરિણમે છે. આ સમસ્યા પણ, અહંકારની અભિવ્યક્તિરૂપ 'મારા-પણા'ની જ અસર રૂપે છે.

બાબુજીએ પૂર્વગ્રહને 'માર્ગ પરનાં સહુથી મોટા અવરોધ' તરીકે દર્શાવ્યો છે. તે અભિમાનમાંથી ઉદ્ભવે છે. તે અહંકારની એક વધુ અભિવ્યક્તિ છે. તેને બદલે, બાબુજી આપણને નમ્રતા કેળવવાની સલાહ આપે છે અને આપણને યાદ કરાવે છે કે, 'ઈશ્વર દરેકની અંદર વસે છે, તેથી કોઈની પણ સાથે તિરસ્કારયુક્ત વર્તન ન કરવું જોઈએ.'

૪. ઓછામાં ઓછાનું, વધારે ને વધારે શોધો

આનંદ એ હળવાશ છે. આ આનંદ, એટલે બોજા-મુક્ત, વૃત્તિ-રહિત રહેવું અને અનાસક્ત બનવું. આ હળવાશ અને સ્વતંત્રતા, શરણાગતિને પગલે આવે છે. તે માત્ર અને માત્ર આનંદ જ છે. અભ્યાસીનાં સમગ્ર જીવનનો પ્રવાહ, અનાસક્તિ કે સ્વતંત્રતા તરફનો જ હોય છે. માત્ર વાસનારહિત હૃદયમાં જ ભાર હોતો નથી. તેથી જ આપણે ઓછામાં ઓછાને વધારતાં ને વધારતાં જવાનું ઈચ્છીએ છીએ.

આ કરવાની પદ્ધતિ છે, શરણાગતિ. એક આનંદિત હૃદયને ખીલવા માટે શરણાગતિની જરૂર કેમ છે? આપણે જે કોઈ પર પણ નિર્ભર રહીએ છીએ, તે નિર્ભરતા જ આપણા હૃદયમાં એક ભારે બોજો બની રહે છે, તેને જતું કરીને બોજાથી હળવા બનવાનું માત્ર શરણાગતિથી જ શક્ય બને છે.

> ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ: "...માત્ર મારે શરણે આવો. હું તમને બધાં પાપોથી મુક્ત કરીશ..."

> ભગવાન ઇસુ: "હું જ માર્ગ છું, સત્ય છું, અને જીવન છું."

> બાબુજી મહારાજ: "... મારા પ્રેમ માટે શાંત રહો અને હસતાં રહો."

જોકે ઉપરોક્ત નિવેદનો આપવડાઈવાળા લાગે, પણ ગુરુ હંમેશાં અહંકારથી મુક્ત હોય છે. શરણાગતિને લીધે, તેઓ પરિવર્તિત થઇ ગયેલાં હોય છે. કૃતજ્ઞતા અને શરણાગતિ વિના પ્રાર્થના અશક્ય છે. શરણાગતિના અભાવનો અર્થ છે, અભ્યાસી અને પરમાત્મા વચ્ચે હજુ થોડો અંતરાય છે. આ અંતરાય સર્જનહાર, અસ્તિત્વ અને સર્જન વચ્ચે અંતર ઊભું કરે છે. આ અંતરાય સાથે, શું આ બે પરિમાણો વચ્ચે સમરસતા શક્ય છે ખરી? જો સમરસતાની સરળ આપ-લે જ શક્ય ન હોય, તો આપણે સંપૂર્ણ વિલીનીકરણની અપેક્ષા કેવી રીતે રાખી શકીએ? સર્જનહાર પાસે

આનંદ એ હળવાશ છે. આ આનંદ, એટલે બોજા-મુક્ત, વૃત્તિ-રહિત રહેવું અને અનાસક્ત બનવું. આ હળવાશ અને સ્વતંત્રતા, શરણાગતિને પગલે આવે છે. તે માત્ર અને માત્ર આનંદ જ છે. અભ્યાસીનાં સમગ્ર જીવનનો પ્રવાહ, અનાસક્તિ કે સ્વતંત્રતા તરફનો જ હોય છે. માત્ર વાસનારહિત હૃદયમાં જ ભાર હોતો નથી. તેથી જ આપણે ઓછામાં ઓછાને વધારતાં ને વધારતાં જવાનું ઈચ્છીએ છીએ.

પૂર્ણત્વ હંમેશા ઉપલબ્ધ હોય જ છે. મુખ્ય મુદ્દો એ છે: ‘શું હું પણ નમ્રતાપૂર્વક અને પ્રેમપૂર્વક તેમની જેમ જ ઉપલબ્ધ છું?’ સાચી દીક્ષા ત્યારે જ થાય છે કે જ્યારે આ માર્ગ પરનો અનુયાયી, એક સામાન્ય અભ્યાસીની અવસ્થામાંથી, સંપૂર્ણ શરણાગતિની અવસ્થામાં ખીલી ઉઠે.

બાબુજીએ એકવાર ચારીજીને લખ્યું હતું કે, “હું અભ્યાસીઓના હૃદયમાં ચમક જોવા ઈચ્છું છું.” સહજ માર્ગના સાધક તરીકે, હું મારી જાતને પૂછું છું કે, “હું મારી અંદર તે ચમક કેવી રીતે લાવી શકું? મારી ચેતનાના અવકાશમાં ચમકતાં તારલાઓ હજુ પણ વાદળોથી ઢંકાયેલા કેમ છે?”

અલગ અલગ ઘનતા વાળા તે વાદળો પૈકી કેટલાંક અહંકારને કારણે, કેટલાંક અજ્ઞાનને કારણે તો કેટલાંક જુદી જુદી ઈચ્છાઓને કારણે, રચાતાં રહે છે. ચેતનાના આકાશમાંના આ રંગીન ચિત્ર સાથેની રમતોમાં આપણે જીવનભર વ્યસ્ત રહીએ છીએ. કમનશીબે, તે આપણને તે પૈકીની જ એક યા બીજી બાબત પર આધારિત રાખીને, તેમાં જ વ્યસ્ત રાખે છે. જ્યારે આપણે અહંકારને છોડી દઈ, શરણાગતિ સ્વીકારીએ છીએ, ત્યારે વાદળો વિખેરાઈ જાય છે અને આપણે ખરેખર સ્વતંત્ર બની જઈએ છીએ.

આપણે શરણાગતિ કેવી રીતે સ્વીકારવી? તેના જવાબમાં બાબુજી કહે છે, "આધીનતા વિકસાવો."

જ્યારે આપણે માત્ર 'તેને' જ આધીન રહીએ છીએ, ત્યારે આપણા પર બાકી બધાનું પ્રભુત્વ દૂર થાય છે. આપણું શરતી અસ્તિત્વ બિનશરતી બને છે અને આપણે સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. જ્યારે આપણે વાસ્તવિક અર્થમાં શરણાગતિ સ્વીકારીએ છીએ, ત્યારે સાંસારિક બાબતો પરનું અવલંબન ઓગળી જાય છે. ત્યારે હૃદય ચમકવા લાગે છે અને ઉજાસ રેલાવે છે. આવાં હૃદય, આનંદની સુવાસ ફેલાવે છે.

૯. પ્રકૃતિ સાથે સુમેળમાં રહો.

"ઓછામાં ઓછાનું, વધારતાં ને વધારતાં જવું, એટલે જ પ્રકૃતિ સાથેનો સુમેળ." બાબુજીએ લખ્યું છે, "પ્રકૃતિ એ સાદગીનો સાર છે." "સાંજની સફાઈ દરમિયાન આપણે અશુદ્ધિઓ અને જટિલતાઓ દૂર કરીએ છીએ." "અશુદ્ધિઓ દૂર કરવાથી શુદ્ધતા રહે છે. જટિલતાઓ દૂર કરવાથી સરળતા રહે છે."

10. માત્ર તમારા પોતાનાં માટે જ કરુણા રાખવાને બદલે બીજાઓ માટે પણ રાખો.

જેમ ન્યાય નિષ્પક્ષ હોવો જોઈએ, તેમ કરુણા પણ પક્ષપાત વગરની હોવી જોઈએ. તે કોઈપણ પૂર્વગ્રહ, પસંદ-નાપસંદ કે પક્ષપાત વિના, બધા સુધી વિસ્તારવી જોઈએ. સ્વ-કરુણા, એ કરુણાની ઘણી અભિવ્યક્તિઓમાંની એક છે. પરંતુ ઘણા લોકો કરુણાને માત્ર પોતાનાં સુધી જ મર્યાદિત રાખીને સંતોષ માને છે અને બીજાઓ પ્રત્યે અસંવેદનશીલ રહે છે. ખરેખર તો એને કરુણા ન કહેવાય, તેને સ્વાર્થ કહેવાય. શું એ શક્ય છે કે જ્યારે આપણી આસપાસના લોકો પીડામાં હોય, ત્યારે આપણે આનંદિત રહી શકીએ? માનવ હૃદય અન્ય લોકોના દુઃખથી અસ્પૃશ્ય રહી શકતું નથી. વિશ્વની આધ્યાત્મિક પરંપરાઓ આપણને કરુણા વિકસાવવા અને પરોપકારી વલણ કેળવવા

કહે છે. ઉદાહરણ તરીકે, પતંજલિ ઋષિ, યોગ-સૂત્રોમાં (સૂત્ર ૧.૩૩) આપણને મિત્રતા, કરુણા, આનંદ વિકસાવવા માટે કહે છે અને ખોટું કરનારાઓ પ્રત્યે ઉદાસીનતા રાખવાનું કહે છે. બૌદ્ધ ધર્મ પણ આ જ ચાર ગુણોને બ્રહ્મ-વિહાર અથવા અમાપ કહે છે. ભક્તિની પરંપરામાં અને જૈન પરંપરામાં પણ આ ચાર ગુણોનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. આમ, તેને સાર્વત્રિક મૂલ્યો પણ કહી શકાય.

11.પોતાનાં આંતરિક ક્ષેત્રે આનંદ, કૃતજ્ઞતા અને નમ્રતા છવાયેલાં રહે, તેવું કરો. પોતાનું આંતરિક વાતાવરણ એવું રાખો કે જેમાં હૃદય વિસ્તાર પામી શકે.

ઋષિ અષ્ટાવક્ર અનુસાર, નીચે મુજબનું આંતરિક વાતાવરણ, ઉન્નતિકારક વાતાવરણ તરીકે શ્રેષ્ઠ છે.

> . "હે પુત્ર, જો તું મુક્તિ ઇચ્છતો હોય, તો તારે ઇન્દ્રિય-સુખોને ઝેર સમાન ગણી, તેને અવગણવા જોઈએ અને તેના મારણ તરીકે સહનશીલતા, પ્રામાણિકતા, કરુણા, સંતોષ અને સત્યને કેળવવા જોઈએ."
> —અષ્ટાવક્ર ગીતા (૧.૨)

આનંદના વિવિધ વિસ્તારો હોય છે અને પ્રત્યેક વિસ્તાર ચોક્કસ સ્તરે આપણું પોષણ કરતો હોય છે. આનંદમ, એટલે કે દિવ્ય કૃપા તેની શુદ્ધ અને નિર્ભેળ અવસ્થા છે. આનંદથી વિપરીત વિષાદ છે, જ્યારે ખુશાલીનું વિપરીત દુઃખ છે, પરંતુ પરમાનંદનું વિપરીત કંઈ જ નથી. ભૌતિક સ્તરે પરમાનંદ ખુશાલી તરીકે અનુભવાય છે અને તે સ્થૂળ શરીરને પોષે છે. જ્યારે સૂક્ષ્મ સ્તરે, તે આનંદ તરીકે અનુભવાય છે અને તે સૂક્ષ્મ શરીરને પોષે છે. આનંદમય કોષમાં પરમાનંદની અભિવ્યક્તિ, શુદ્ધ શક્તિ સ્વરૂપ આત્માની નિકટતાને કારણે છે.

પરમાનંદની અભિવ્યક્તિ જેટલી વધારે સ્થૂળ હોય, સંતોષની અનુભૂતિ તેટલી ઓછી હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, ભૂતકાળની ખુશાલીની યાદ ઘણીવાર વ્યક્તિને હતાશ

કરી દે છે. તે અનુભવ ફરી કરવાની ઇચ્છાને પ્રબળ બનાવે છે. તેનાથી વિપરીત, ભૂતકાળના આનંદની સ્મૃતિ વર્તમાનમાં તે જ આનંદનું ફરી સર્જન કરવાનું વલણ ધરાવે છે. આપણી આધ્યાત્મિક યાત્રા શરૂ કરતાં પહેલાં, આપણે સુખનો અનુભવ પહેલાં શારીરિક સ્તરે કરીએ છીએ, પછી તેમાં બદલાવ આવે છે અને આનંદ અનુભવાય છે અને છેવટે આપણે પરમ-આનંદનો અનુભવ કરીએ છીએ. પરંતુ આત્મા તરફ આગળ વધવા માટે, આપણે પરમ-આનંદનાં અનુભવથી પર જવાનું છે, કારણ કે આત્મા પરમ-આનંદથી પણ આગળ છે.

આ સંક્રમણને પૂર્ણ કરવાનું કામ ગુરુજીનું છે. પરમાનંદનો ત્યાગ કરવો શક્ય નથી, કારણ કે ત્યાગની સ્થિતિ વધુ આનંદ ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી, આપણે તે કામ ગુરુજી પર છોડી દેવું જોઈએ. આપણે ઉપર આપેલી બધી જ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને આપણામાં આનંદ ઉત્પન્ન કરવા પર ધ્યાન કરવું જોઈએ. આનંદની પૂર્ણ અવસ્થા, એટલે કે આનંદમની અવસ્થા પર પહોંચ્યા પછી જ આપણને તેનાથી પણ આગળ વધવાની એટલે કે આદિશક્તિના અને શૂન્યતાના ક્ષેત્રમાં આગળ વધવાની તક મળી શકે છે.

સપ્રેમ આદર સાથે,
કમલેશ

પૂજ્ય લાલાજી મહારાજની 151મી જન્મજયંતિ નિમિત્તે

દાજી દ્વારા

આપવામાં આવેલ સંદેશ

ફેબ્રુઆરી 2024, કાન્હા શાંતિ વનમ

heartfulness
advancing in love