આધ્યાત્મિક પ્રેમની સુગંધ

જ્યારે હૃદયને પોતાનાં અસ્તિત્વનું કારણ સમજાય છે

પૂજ્ય દાજીના

71મા જન્મદિવસના અવસર નિમિત્તે સંદેશ

28 સપ્ટેમ્બર 2026, કાન્હા શાંતિ વનમ્

આધ્યાત્મિક પ્રેમની સુગંધ

જ્યારે હૃદયને પોતાનાં અસ્તિત્વનું કારણ સમજાય છે

વ્હાલા મિત્રો,

બધી જ આધ્યાત્મિક પરંપરાઓ આપણને જણાવે છે કે યાત્રાના કેન્દ્રસ્થાને પ્રેમ જ હોય છે. આપણે પણ એ વાતમાં સંમતિસૂચક માથું હલાવીએ છીએ અને એમ માની લઈએ છીએ કે આપણે એ સમજી ગયાં છીએ – પરંતુ આપણે શું ખરેખર સમજ્યા છીએ ખરાં?

આ સંદેશામાં, આપણે એ સમજીશું કે પ્રેમ સંપૂર્ણપણે ખીલી જઈને તેની સુગંધ ફેલાવે, તે ક્રમિક આંતરિક વિકાસ કેવી રીતે પ્રગટ થાય છે. પરંતુ પ્રથમ આપણે એ જોઈએ કે એ સુગંધ શું છે? શું કોઈ ફૂલ પોતે સુગંધિત બનવાનું પસંદ કરે છે? ના. જ્યારે ફૂલ પોતે જે બનવા માટે સર્જાયું હોય, તે બની જાય, ત્યારે તેની સુગંધ આપોઆપ પ્રસરી જાય છે. સંપૂર્ણપણે ભરાઈ ગયેલા પ્યાલામાંથી પાણી છલકાય, તેમ આધ્યાત્મિક સંદર્ભમાં પ્રેમ પણ પૂર્ણત્વ પ્રાપ્તિ પછીનું પ્રસરણ જ છે.

અગાઉના નવ સંદેશાઓ દરમિયાન, આપણે 'વિભાજિત હૃદય' સંદેશાથી શરૂઆત કરી, ત્યારબાદ આપણે પૂર્ણત્વ પામવામાં અને ખીલવામાં અવરોધરૂપ બાબતોનું વર્ણન કરી, કેવી રીતે તે અવરોધોથી ઉપર ઊઠવું, તેની ચર્ચા કરી હતી. તે અવરોધો હતા – જડતા

કે જે જીવનના ઉદ્દેશ્યને નિષ્ક્રિય કરી દે છે, શંકા કે જે પાયો નબળો પાડે છે, અહંકાર કે જે અધિકતમ મર્યાદા આંકે છે, ઈર્ષ્યા કે જે આપણી દ્રષ્ટિને ભટકાવે છે, પૂર્વગ્રહ કે જે આપણી સમજને વિકૃત કરી દે છે અને ભય કે જે દરવાજાને અંદરથી બંધ કરી દે છે, પરંતુ 'નદી પોતાની ઓળખ પાછી મેળવે છે' સંદેશમાં જ્યારે તે દરવાજો ખૂલે છે, ત્યારે ભય વિશ્વાસમાં ફેરવાઇ જાય છે. પછી 'બીજારોપણ પહેલાંની જમીન' સંદેશામાં, શ્રદ્ધાએ આંતરિક ક્ષેત્ર તૈયાર કર્યું હોય છે. આ દસમો સંદેશ, તે પછીનું સ્વાભાવિક પગલું છે. અહીં આપણે એ ચર્ચા કરીશું કે શ્રદ્ધા દ્વારા ગ્રહણશીલ બનેલું હૃદય કેવી રીતે કૃપાને અંદર પ્રવેશવા દે છે. કૃપા જ્યાં જ્યાં પહોંચે છે, ત્યાં ત્યાં પ્રેમ પેદા થાય છે, તથા જે પ્રેમ પોતાના મૂળ-સ્ત્રોતને ઓળખી લે છે, તે 'ભક્તિ' બની જાય છે.

'પ્રેમ' શબ્દ એ સૌથી વધુ વપરાતા તથા સૌથી વધુ ગેરસમજ કરતા શબ્દો પૈકીનો એક શબ્દ છે. 'પ્રેમ' શબ્દ પોતાના નવજાત શિશુને ઊંચકતી એક માતાની લાગણી પણ રજૂ કરે છે, એક યુવાન અને યુવતીના પ્રથમ આકર્ષણના રોમાંચને પણ રજૂ કરે છે, એક દેશભક્તની દેશ પ્રત્યેની લાગણીને પણ દર્શાવે છે, એક ભક્તની દિવ્યતા પ્રત્યેની લાગણી પણ દર્શાવે છે, તથા એક સારી કોફી પીવાનો આનંદ માણતી વખતે થતી આપણી લાગણીનું પણ વર્ણન કરે છે. આપણે આ 'પ્રેમ' શબ્દને એટલો વ્યાપક બનાવી દીધો છે કે તે લગભગ બધું આવરી લે છે.

તો પછી, આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં પ્રેમનો અર્થ શું છે? આધ્યાત્મિક પ્રેમની એક સરળ કસોટી એ છે કે જે લોકો આપણી શ્રદ્ધા, આપણાં માર્ગ અથવા ઈશ્વર વિશેનાં આપણા વિચાર સાથે સહમત ન હોય, તે લોકો પ્રત્યેનો આપણો અભિગમ કેવો છે. તેઓની પૂજા-પદ્ધતિ અલગ હોવાને કારણે જ જો આપણે તેમને બાકાત રાખીએ, તો તેનો અર્થ એ કે આપણી અંદર પ્રેમ હજી પણ ખીલ્યો નથી. જ્યારે આપણે ઈશ્વરને સાચા અર્થમાં પ્રેમ કરીએ, ત્યારે આપણે ઈશ્વરની સૃષ્ટિનાં કોઈ પણ જીવને અવગણી શકીએ નહીં. અન્યોને સહન કરવા, એ તેની શરૂઆત છે. અન્યોને સ્વીકારવાં, એ તેનાથી વધારે ગહન બાબત છે. દરેકમાં એ જ પવિત્ર તત્ત્વ હોવાની ઓળખ કેળવવી એ પ્રેમનું અભિયાન છે.

જ્યારે હૃદય ગહનપણે રૂપાંતરિત થાય છે, ત્યારે આધ્યાત્મિક પ્રેમ પ્રગટ થાય છે. એ રૂપાંતરણ ઝંખનાથી શરૂ થઈ –

શ્રદ્ધા, શ્રદ્ધાથી ગ્રહણશીલતા, ગ્રહણશીલતાથી કૃપા, કૃપાથી પ્રેમ અને પ્રેમથી ભક્તિનાં સુંદર અનુક્રમ દ્વારા પ્રગટ થાય છે.

આ અનુક્રમનું પ્રત્યેક પગલું તેની પછીના પગલાંની તૈયારી કરે છે. જેમ એક બીજમાં ફૂલ છુપાયેલું હોય છે અને ફૂલમાં સુગંધ છુપાયેલી હોય છે, તે રીતે આ અનુક્રમનાં પ્રત્યેક પગલામાં તેનાં પછીનું પગલું છુપાયેલું હોય છે.

ઝંખના, પ્રથમ અભિયાન

ધ્યાન અને ઈશ્વરની સભાન શોધ શરૂ કરતાં પહેલાં, ઘણીવાર એક બેચેની ઊભી થતી હોય છે. કંઈક ખૂટતું હોય એવું લાગે છે. આપણને બધી સુખ-સાહ્યબી, કામયાબી, પરિવાર, પ્રતિષ્ઠા, જ્ઞાન તથા સંતોષ આપી શકે, તે બધુ જ મળી ચૂક્યું હોવા છતાં, આપણી અંદર એક વણઉકેલાયેલી કસક રહી ગઈ હોય છે.

આપણાંમાંનાં કેટલાક લોકો વધુ વ્યસ્ત બનીને, વધુ વસ્તુઓ મેળવીને, મુસાફરી કરીને અને મનોરંજન દ્વારા આ કસકના ખાલીપણાને ભરવાનો પ્રયાસ કરે છે. આપણે નવા સંબંધો બનાવવા, ઉપલબ્ધીઓ પ્રાપ્ત કરવા તથા આધ્યાત્મિક અનુભૂતિઓ સહિતના અનેકવિધ અનુભવો મેળવવા ઈચ્છીએ છીએ. આમ છતાં, એ કસક ફરી પાછી આવે

જ્યારે હૃદય ગહનપણે રૂપાંતરિત થાય છે, ત્યારે આધ્યાત્મિક પ્રેમ પ્રગટ થાય છે. એ રૂપાંતરણ ઝંખનાથી શરૂ થઈ શ્રદ્ધા, શ્રદ્ધાથી ગ્રહણશીલતા, ગ્રહણશીલતાથી કૃપા, કૃપાથી પ્રેમ અને પ્રેમથી ભક્તિનાં સુંદર અનુક્રમ દ્વારા પ્રગટ થાય છે.

છે. હવે, વિચારી જુઓ – એ કસક જો એક સમસ્યા તરીકે જ ન હોય, તો? જો એ કસક પોતે જ એક નિમંત્રણ હોય તો?

માટીમાં વાવેલું બીજ, એ સૂર્યને પ્રતિભાવ આપે છે, જેને તેણે ક્યારેય જોયો પણ નથી, છતાં એક અદૃશ્ય બુદ્ધિને, વૃદ્ધિ અને પૂર્ણતા તરફી ઊર્ધ્વ-ગતિની જાણ હોય છે. આ ઝંખના પણ આપણી અંદર થતું એક પ્રકારનું જ અભિયાન છે. આપણને મંઝિલની જાણ નથી હોતી, છતાં કંઈક આપણને ખેંચી રહ્યું હોય છે. આપણને લાગે છે કે જીવનમાં એક એવું ઊંડાણ છે, જેનો આપણે હજી સ્પર્શ પણ કર્યો નથી. એક સત્ય છે, જેને આપણે હજી આત્મસાત કર્યું નથી; એક નિવાસસ્થાન છે, જ્યાં આપણે હજી પહોંચ્યા નથી. આપણી આધ્યાત્મિક યાત્રા આ ઝંખનાથી શરૂ થાય છે અને જ્યારે ઝંખના તેની એક દિશા મેળવી લે છે, ત્યારે તે શ્રદ્ધા બની જાય છે.

શ્રદ્ધા – જેમાં હૃદય કેન્દ્રસ્થાને હોય છે

આપણે ‘બિજારોપણ પહેલાંની જમીન’ સંદેશામાં શ્રદ્ધા વિશે વાત કરી હતી. સામાન્ય રીતે તેનો અંગ્રેજી અનુવાદ ‘ફેઇથ’ (faith) કરાય છે, પરંતુ આ શબ્દ શ્રદ્ધા શબ્દની ગરિમાને પૂરતી રીતે વ્યક્ત કરતો નથી. શ્રદ્ધા, એ કોઈ અશક્યમાં માન્યતા રાખવા પૂરતી વાત નથી. આ ઉપરાંત, તે વિરોધ વગરના સ્વીકાર, આંધળા આજ્ઞાપાલન કે બુદ્ધિને અવગણવા કરતાં પણ વિશેષ છે. શ્રદ્ધા એ સમગ્ર અસ્તિત્વનું અભિયાન છે. શ્રદ્ધામાં હૃદયને કેન્દ્રસ્થાને રાખવાનું સૂચન સમાયેલું છે.

અહીં ‘હું શું માનું છું?’ એ કરતાં ‘મારા જીવનમાં હું હૃદયને ક્યાં સ્થાન આપું છું?’ એ વધુ અર્થસભર પ્રશ્ન છે. આપણે હૃદયને આગળ ધરીને ઈશ્વરમાં માન્યતા રાખી શકીએ છીએ. આપણે હૃદયનું પ્રમાણ રજૂ કરીને આધ્યાત્મિકતાની ઘણી વાતો પણ કરી શકીએ છીએ. આપણે હૃદયની માલિકી આપણી પાસે જ રાખીને સાદગીની વાતો પણ કરી શકીએ છીએ. આપણે અણગમા કે રોષમાં આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની સાથે સાથે પ્રેમની વાતો પણ કરી શકીએ છીએ.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા આ બાબતને આ રીતે વ્યક્ત કરે છે –

> श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः ||१७-३||
>
> વ્યક્તિનું ઘડતર શ્રદ્ધાથી થાય છે – જેની જેવી શ્રદ્ધા હોય છે,
> તેવો તે બને છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ, તો શ્રદ્ધા આપણાં વ્યક્તિત્વનું ઘડતર કરે છે. હૃદય વારંવાર જે મેળવતું રહે, તે બાબત જ આપણું ઘડતર કરે છે. આપણે જે વિચારો પર ધ્યાન આપીને, તેનાં પર વિશ્વાસ કરીને, તેને પ્રેરણાસ્પદ બનાવીને અને તેને પ્રેમ કરીને મહત્વનાં ગણીએ છીએ, ત્યારે આપણે પણ તેવા જ બની જઈએ છીએ.

શરૂઆતમાં શ્રદ્ધા કદાચ રુચિ, આદરભાવ, અભિપ્સા અથવા દરરોજ સવારે શાંતિથી બેસીને અંતર્મુખ થવાની સાદી તૈયારીના રૂપે દેખાઈ શકે છે. જ્યારે તેનું પોષણ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે ગહન થાય છે. જેની શરૂઆત માત્ર તે તરફ ધ્યાન દોરાવાથી થઈ હોય, તે હવે એક આકર્ષક બાબત બની જાય છે. આકર્ષણ આત્મીયતામાં પરિણામે છે અને આત્મીયતા પ્રેમ માટે માર્ગ તૈયાર કરે છે.

શ્રદ્ધા એટલે હૃદયે પોતે ક્યાં ઠરીઠામ થઈને રહેવું, તે શીખી જવું. હૃદયને પોતાનું ઘર મળી ગયા પછી થતું વહેણ, એ પ્રેમ છે. આપણે એમ પણ કહી શકીએ કે શ્રદ્ધા પોતાની પ્રેમ તરીકે ઓળખ પ્રસ્થાપિત કરે, તે પહેલાંથી જ શ્રદ્ધા એ પ્રેમ જ છે. ઝંખના પૂછે છે, ‘હું ‘જે’ની શોધ કરી રહી છું, તે ક્યાં છે? શ્રદ્ધા તે સવાલના ઉત્તરરૂપે હૃદયને તે દિશા તરફ ફેરવે છે અને જ્યારે હૃદય વારંવાર તે દિશા તરફ દોરવાતું રહે છે, ત્યારે તે ખુલે છે. આ રીતે શ્રદ્ધા ગ્રહણશીલતા બની જાય છે.

શરૂઆતમાં શ્રદ્ધા કદાચ રુચિ, આદરભાવ, અભિપ્સા અથવા દરરોજ સવારે શાંતિથી બેસીને અંતર્મુખ થવાની સાદી તૈયારીના રૂપે દેખાઈ શકે છે. જ્યારે તેનું પોષણ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે ગહન થાય છે. જેની શરૂઆત માત્ર તે તરફ ધ્યાન દોરાવાથી થઈ હોય, તે હવે એક આકર્ષક બાબત બની જાય છે. આકર્ષણ આત્મીયતામાં પરિણામે છે અને આત્મીયતા પ્રેમ માટે માર્ગ તૈયાર કરે છે.

ગ્રહણશીલતા, ખુલવાની હિંમત

એક બંધ હૃદય, એક બંધ મુઠ્ઠીની જેમ કશું જ ગ્રહણ કરી શકતું નથી. આપણે કૃપાની માંગણી કર્યા કરીએ, પરિવર્તન માટે પ્રાર્થનાઓ કરીએ અને દરરોજ સવારે ધ્યાનમાં બેસીને પરમતત્ત્વ પામવાના પ્રયત્નો કરતાં રહીએ, છતાં અંદરથી તો આપણે આપણાં ગમા-અણગમા સાથે જ બંધાયેલા હોઈએ છીએ. એક પ્રયોગ તરીકે તમે તમને પોતાને પૂછી જુઓ – 'શું મારે કોઈપણ વિક્ષેપ વગર પરિવર્તન જોઈએ છે? હું સમર્પણ તો કરવા ઈચ્છું છું, પણ શું હું નિયંત્રણ મારા હાથમાં જ રાખવા માંગુ છું? શું હું મારી અંદર કોઈ બદલાવ ન આવે, તે રીતે પરમત્તત્વને પામવા માંગુ છું? બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો શું હું ઈશ્વરને પણ મારી શરતોએ ઇચ્છું છું?

શ્રદ્ધા ધીમે ધીમે આપણી અંદર બદલાવ લાવે છે. જેમ જેમ વિશ્વાસ ગહન થતો જાય છે, તેમ તેમ પોતાના બચાવ માટેની અને બધી ભાવિ બાબતો પર નિયંત્રણ રાખવાની વૃતિ ઓછી થતી જાય છે. આ જ ગ્રહણશીલતા છે, આંતરિક ઉપલબ્ધતા છે, કે જે આપણાં પ્રયાસથી નથી મળતું, તેનો પણ આપણે સ્વીકાર કરી શકીએ. આપણે દિવ્ય પ્રવાહ માટે ઉપલબ્ધ બનીએ છીએ. આપણે આંતરિક ક્ષેત્રને એવી રીતે તૈયાર કરીએ છીએ કે જેથી ઈશ્વરની કૃપા આવે, તો આપણે તેને ગ્રહણ કરી શકીએ. આ જ આધ્યાત્મિક સાધનાનો ઉધેશ્ય છે.

ઘૂસણખોર માટે તૈયારી

બાબુજીએ એક સરસ ઉદાહરણ એ સમજાવવા માટે આપ્યું હતું કે આપણાં ઇચ્છ્યા વગર જ આપણને જો કઈ આપવામાં આવી રહ્યું હોય, તો તેને ગ્રહણ કરવા માટે આપણે કેવી તૈયારી કરવી જોઈએ. સામાન્ય રીતે, એક ઘૂસણખોર સ્વાગતને પાત્ર નથી હોતો. પરંતુ અહીં અર્થ સાવ અલગ છે. જ્યારે સંજોગો અનુકૂળ બને છે, ત્યારે પ્રેમ પ્રવેશે છે અને આધિપત્ય મેળવે છે અને એકવાર આંતરિક ભૂમિ ગ્રહણશીલ બની જાય, પછી કૃપા આપણી ઈચ્છા વગર જ આવી પડેલ બાબતો માટે એક ચાલક-બળ બની રહે છે. નવી ફસલ માટે, ઊંડા મૂળિયાંને બહાર ખેંચી કાઢવામાં આવે છે, જેથી નવું જીવન પોતાને પ્રસ્થાપિત કરી શકે. આ મૂળિયાં, એટલે આપણી અપેક્ષાઓ, આપણા પૂર્વગ્રહો, આપણો ભય, આપણા ગમા-અણગમા, સંચિત સંસ્કારો, પોતાની વાતને જ પકડી રાખવાનો આગ્રહ અને આપણી એ માંગણી કે આધ્યાત્મિક જીવન આપણી ઇચ્છાઓ મુજબ જ વિકાસ પામે.

કૃપા વરસવા માટે તૈયાર જ હોય છે, આપણે આપણી જાતને ઉપલબ્ધ બનાવવાની જરૂર છે. શ્રદ્ધા આપણામાં એ જગ્યા તૈયાર કરે છે, જ્યાં કૃપાને હવે કોઈ અવરોધનો સામનો કરવો પડતો નથી. પછી આપણે આપણી જાતને પ્રેમને સોંપી દઈએ છીએ. પહેલાં આપણે કહીએ છીએ, 'હું માનું છું.' પછી આપણે કહીએ છીએ, 'મને વિશ્વાસ છે.' તેનાથી પણ આગળ, વિશ્વાસ બિનજરૂરી બની જાય છે, કારણ કે જે વિશ્વાસ કરે છે, અને 'જેના પર' આપણે વિશ્વાસ કરીએ છીએ, તે બંને વચ્ચેનું અંતર અદૃશ્ય થઈ જાય છે. એટલા માટે જ પ્રેમ એક ઘૂસણખોરની જેમ પ્રવેશ કરે છે, કે જેથી તે હૃદયના વાસ્તવિક માલિક તરીકે પોતાની જાતને પ્રસ્તુત કરી શકે.

પ્રેમ અને લેણદેણ

જો કે સામાન્ય પ્રકારના પ્રેમમાં મહદઅંશે લેણદેણનું તત્ત્વ રહેલું હોય છે. આપણે બદલામાં કંઈક મેળવવાની અપેક્ષા રાખીને આપીએ છીએ, ક્યારેક તે અપેક્ષા અભાનપણે પણ રખાઇ હોય છે. સ્નેહ પ્રતિભાવ રૂપે, સ્નેહની અપેક્ષા રાખે છે. ધ્યાન રાખનાર

કૃપા વરસવા માટે તૈયાર જ હોય છે, આપણે આપણી જાતને ઉપલબ્ધ બનાવવાની જરૂર છે. શ્રદ્ધા આપણામાં એ જગ્યા તૈયાર કરે છે, જ્યાં કૃપાને હવે કોઈ અવરોધનો સામનો કરવો પડતો નથી. પછી આપણે આપણી જાતને પ્રેમને સોંપી દઈએ છીએ.

પ્રતિભાવ રૂપે ધ્યાન રખાય, તેવી અપેક્ષા રાખે છે. બલિદાન આપનાર, તે માટે પોતાને બિરદાવવામાં આવે, તેવી અપેક્ષા રાખે છે. કોઇની કાળજી રાખનાર, તે વ્યક્તિ પોતાનો આભારી બની રહે, તેવું ઈચ્છે છે.

જ્યારે આ આપ-લે આપણી અપેક્ષા મુજબ આગળ વધે છે, ત્યારે આપણે અનુભવીએ છીએ કે મને પ્રેમ મળી રહ્યો છે. પરંતુ જ્યારે આપણી અપેક્ષા પ્રમાણે નથી થતું, ત્યારે આપણે નિરાશ થઈએ છીએ. આ એવો પ્રેમ છે, જેમાં જરૂરિયાત પણ ભળી ગઈ હોય છે. જ્યાં પણ જરૂરિયાતની હાજરી હોય છે, ત્યાં ભય પણ આસપાસમાં હાજર જ હોય છે. આપણી પાસે જે છે, તે ગુમાવવાનો ભય, આપણે જે ઈચ્છીએ છીએ, તે ન મળવાનો ભય, ભુલાઈ જવાનો ભય, આપણાં સ્થાને અન્ય કોઈ આવી જવાનો ભય, નકારાઈ જવાનો ભય અથવા તે ભય એકલા રહી જવાનો પણ હોઈ શકે છે.

જેમ જેમ પ્રેમ વિસ્તાર પામતો જાય છે, તેમ તેમ ભય ઘટતો જાય છે. ભયનો પ્રશ્ન હોય છે, 'મારું શું થશે?' જ્યારે પ્રેમે કઈં પૂછવાની જરૂર નથી હોતી. ભય સીમાઓ બનાવે છે, પ્રેમ સીમાઓ ઓગાળી નાખે છે. જ્યારે શ્રદ્ધા એ બંને વચ્ચેનો સેતુ છે. ભય કહે છે, 'તમારી જાતનું રક્ષણ કરો,' જ્યારે શ્રદ્ધા ગૂંચવણ દૂર કરીને હળવેથી કહે છે, 'તમારી જાત પર ભરોસો રાખો.' પોતાનો બચાવ કરતાં રહેવાની વૃત્તિમાંથી પોતાને સંપૂર્ણપણે સોંપી દેવાની અવસ્થા તરફનું આ અભિયાન, એ આધ્યાત્મિક જીવનના મહાન પરિવર્તનોમાંનું એક પરીવર્તન છે. તે હૃદયને કૃપા માટે ગ્રહણશીલ બનવાનો રસ્તો સાફ કરે છે.

સાચો પ્રેમ, એ એક એવી સૂક્ષ્મ અવસ્થા છે, જે ધીરે ધીરે, ચૂપચાપ, કોઈ જાતનાં દેખાડા વગર કરાતી આંતરિક સઘન સાધનાનાં પરિણામસ્વરૂપ પેદા થતી અવસ્થા છે.

તેનાથી વિપરીત, પ્રદર્શિત થતો પ્રેમ ઘણીવાર ક્ષીણ થતો જતો પ્રેમ હોય છે. જે ક્ષણે તે પ્રતિભાવ માંગે છે, ત્યારે તેમાં અહંકારની ગંધ પણ ઉમેરાઈ જાય છે. ગુલાબનું ફૂલ કોઈ રાહદારી તરફ ફરીને એમ નથી પૂછતું કે, ‘શું તમે મારી સુગંધની નોંધ લીધી?’ તે સુગંધ આપે છે, કારણ કે આપવું એ જ તેનો સ્વભાવ છે.

એ વાડ, જે ઓગળી જાય છે

આપણાં આંતરિક ક્ષેત્રમાં સૌથી ઊંડા મૂળ અહંકારના હોય છે — એ અલગાવવાળું ‘હું’, અસ્તિત્વના વિશાળ, સીમારહિત ક્ષેત્રમાં વાડ બનાવી દઈ, એક સીમિત ખેતરને ઘેરી લે છે, અને પછી આખું જીવન તે વાડનું રક્ષણ કરવામાં પસાર કરે છે. વાડની અંદર જે કંઈ છે તે ‘મારું’ હોય છે, અને વાડની બહારનું બધું મારા માટે ઇચ્છનીય કે ભયજનક કે ઉપયોગી, અથવા તો બિનજરૂરી હોય છે. જ્યારે ચેતના સંકુચિત બની રહી, એ વાડની અંદર જ સીમિત રહે છે, ત્યારે અહંકાર પ્રભુત્વ જમાવે છે. જ્યારે એ વાડનું અસ્તિત્વ રહેતું નથી, ત્યારે પ્રેમ ખીલી ઉઠે છે અને આ માટે પ્રેમ વાડનો નાશ નથી કરતો — તે વાડને જ અનાવશ્યક બનાવી દે છે.

જ્યારે ચેતના વિસ્તાર પામી, વાડની પણ પેલે પાર ફેલાય છે, ત્યારે તે ‘હું’ થી ‘આપણે’ તરફ આગળ વધે છે. આ પ્રક્રિયામાં, ચેતનાને ખબર પડે છે કે તે જેનાથી પોતાને બચાવી રહી હતી, તે એ જ બાબત હતી, જેની તે શોધ કરી રહી હતી. અહંકારની

ભય સીમાઓ બનાવે છે, પ્રેમ સીમાઓ ઓગાળી નાખે છે. જ્યારે શ્રદ્ધા એ બંને વચ્ચેનો સેતુ છે. ભય કહે છે, ‘તમારી જાતનું રક્ષણ કરો,’ જ્યારે શ્રદ્ધા ગૂંચવણ દૂર કરીને હળવેથી કહે છે, ‘તમારી જાત પર ભરોસો રાખો.’ પોતાનો બચાવ કરતાં રહેવાની વૃત્તિમાંથી પોતાને સંપૂર્ણપણે સોંપી દેવાની અવસ્થા તરફનું આ અભિયાન, એ આધ્યાત્મિક જીવનના મહાન પરિવર્તનોમાંનું એક પરીવર્તન છે. તે હૃદયને કૃપા માટે ગ્રહણશીલ બનવાનો રસ્તો સાફ કરે છે.

વાડ એ ખરેખર તો ભય દ્વારા બનાવેલી વાડ છે અને અંદરથી જ એ વાડને ઓગાળી નાખનાર શું છે? હૂંફ. પ્રેમ હૃદયને એટલી હૂંફ આપે છે કે જે રીતે સૂર્યપ્રકાશ પડતાં જ બારી પરનો હિમ (જામી ગયેલો બરફ) અદ્રશ્ય થઈ જાય છે, તે રીતે અહંકાર પણ ઓગળી જાય છે.

બારી અને પ્રકાશ

હાર્ટફુલનેસ સાધનાપદ્ધતિનાં મૂળ ચાર અભ્યાસો આપણને ગ્રહણશીલતા કેળવવામાં મદદ કરે છે.

ધ્યાન પ્રકાશ આવે, તે રીતે બારી ખોલે છે.

ધ્યાનમાં, આપણે હૃદયમાં રહેલ દિવ્ય પ્રકાશની ઉપસ્થિતિ તરફ આપણું ધ્યાન હળવાશથી વાળીએ છીએ. આપણે કોઈ અનુભવ માટે આગ્રહ રાખતા નથી કે કોઈ ચિત્ર ખડું કરતાં નથી. આપણે આંતરિક રીતે ઉપલબ્ધ બનીએ છીએ.

સફાઈ, કાચ પર રહેલી ગંદકી દૂર કરે છે.

કાળાંતરે આપણાં સંસ્કારો, વૃત્તિઓ, ભાવનાત્મક બોજ અને જટિલતાઓ આપણી સમજને ધૂંધળી કરી નાખતા હોય છે. સફાઈ તે બધાને દૂર કરે છે, જેથી 'પ્રકાશ' વધુ મુક્તપણે પસાર થઈ શકે.

પ્રાર્થના, નમ્રતાપૂર્વક કૃપા માટે બારીને સંપૂર્ણપણે ખોલે છે.

પ્રાર્થના એ ખાતરી કરાવે છે કે દિવ્ય પ્રકાશ, એ આપણો પોતાનો પ્રકાશ નથી. પ્રાર્થના આપણી અંદરનો 'આત્મનિર્ભરતા'નો ભ્રમ ઓછો કરે છે અને ખુલ્લા મને તથા નમ્રતાપૂર્વક આપણી પોતાની બુદ્ધિ કરતાં શ્રેષ્ઠ પ્રજ્ઞા દ્વારા માર્ગદર્શન મેળવવાની તૈયારી કરાવી આપણને મૂળ સ્ત્રોત સમક્ષ લઈ જાય છે.

સતત સ્મરણ બારીને આખો દિવસ 'પ્રકાશના સ્ત્રોત' તરફ ઉન્મુખ રાખે છે.

આપણે કામ કરતા હોઈએ, બોલતા હોઈએ, સેવા કરતા હોઈએ, સર્જન કરતા હોઈએ કે અન્યની સંભાળ રાખતા હોઈએ, દરેક વખતે હૃદય તેની અંતર્મુખી અવસ્થા જાળવી રાખે છે. 'સ્મરણ,' શ્રદ્ધા દ્વારા સ્થાપિત થયેલા ઝુકાવને જાળવી રાખે છે.

ધ્યાન પ્રકાશને આમંત્રિત કરે છે.
સફાઈ અવરોધોને દૂર કરે છે.
પ્રાર્થના આપણને નમ્રતાપૂર્વક તેના સ્ત્રોત તરફ લઈ જાય છે.
સતત સ્મરણ હૃદયને સ્ત્રોત તરફ ઉન્મુખ રાખે છે.

ધ્યાન અને સફાઈ હૃદયની હાલત પર કામ કરે છે. પ્રાર્થના સ્ત્રોત સાથે આપણો સંબંધ પ્રસ્થાપિત કરે છે. સતત સ્મરણ હૃદયની દિશા જાળવી રાખે છે અને કૃપા આપે છે, જે આમાંથી કોઈ પણ અભ્યાસ ઉત્પન્ન કરી શકતો નથી.

કૃપા પ્રયાસો દ્વારા ઉત્પન્ન કરી શકાતી નથી

જેમ એક ખેડૂત વરસાદ પેદા કરી શકતો નથી, તે જ રીતે આપણે પણ કૃપાનું સર્જન કરી શકતા નથી. જેમ એક ખેડૂત જમીનને તૈયાર કરે છે, તેમ આપણે તેને ગ્રહણ કરવા માટે આપણી જાતને તૈયાર કરીએ છીએ. ખેડૂત પથરા દૂર કરે છે, જમીન ખેડીને પોચી બનાવે છે, બીજ વાવે છે અને કાગડોળે વરસાદની રાહ જુએ છે. જ્યારે વરસાદ

ધ્યાન અને સફાઈ હૃદયની હાલત પર કામ કરે છે. પ્રાર્થના સ્ત્રોત સાથે આપણો સંબંધ પ્રસ્થાપિત કરે છે. સતત સ્મરણ હૃદયની દિશા જાળવી રાખે છે અને કૃપા આપે છે, જે આમાંથી કોઈ પણ અભ્યાસ ઉત્પન્ન કરી શકતો નથી.

આવે છે, ત્યારે ખેતર તૈયાર હોય છે. તે જ રીતે આપણો આધ્યાત્મિક અભ્યાસ, એ આપણી તૈયારી છે.

આ તફાવતની સમજ આપણને બે ભૂલોથી બચાવે છે. પહેલી ભૂલ છે, અહંકાર – એવી માન્યતા કે આપણી આધ્યાત્મિક હાલત એ આપણી વ્યક્તિગત સિદ્ધિ છે. બીજી ભૂલ છે, ઉદાસીનતા – એક એવી માન્યતા કે કૃપા આપવામાં આવતી હોય છે, તેથી તે મેળવવા માટે કોઈ તૈયારીની જરૂર નથી. બંને વાતો અધૂરી છે. આપણે નિષ્ઠાથી તૈયારી કરીએ, ત્યારે કૃપા તે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરે છે, જે માત્ર પ્રયાસોથી ક્યારેય સિદ્ધ થઈ શકે નહીં.

પ્રાણાહુતિ અને છલકાતો પ્યાલો

જે રીતે ખાલી કપમાંથી પાણી રેડી શકાતું નથી. એ જ રીતે, માનવીય સંબંધોમાં પણ છે, જે આપણી પાસે ન હોય, તે આપણે કોઈને આપી શકતા નથી. છતાં આપણાં જીવનનો મોટો ભાગ ખાલીપણાને પ્રેમ કરવામાં જ વીતી જાય છે. આપણે એ જ આપવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ કે જેની આપણને સ્વયંને સૌથી વધુ ઝાખના હોય છે,

આ જ કારણ છે કે માનવીય પ્રેમ ઘણીવાર થકવી નાખનાર બની જાય છે. આપવું એ એક પ્રયાસ છે, કારણ કે આપવા પાછળ ક્યાંક મેળવવાની આશા પણ છુપાયેલી હોય છે. પ્રેમીઓ એકબીજા પાસેથી પ્રેમની ભીખ માંગનાર ભિખારીઓ બની જાય છે. આધ્યાત્મિક પ્રેમ ગ્રહણ કરવાથી શરૂ થાય છે. હાર્ટફુલનેસ પરંપરામાં, આપણે ધ્યાનમાં બેસીએ છીએ અને પ્રાણાહુતિ પ્રત્યે ગ્રહણશીલ બનીએ છીએ. પ્રત્યેક ધ્યાનની સાથે જરા પણ ખ્યાલ ન આવે તે રીતે કઈંક બદલાવ આવતો જાય છે. પ્યાલો ભરાઈ જાય છે અને ભરાઈ ગયાં પછી, પ્રેમ સ્વાભાવિક રીતે અનાયાસ જ છલકાવા લાગે છે. પૂર્ણતા પોતાને અભિવ્યક્ત કરે છે. આ પ્રેમની પરિવર્તનકારી શક્તિ છે. તે દરેક બાબતને ચમકાવે છે અને સૌથી શુષ્ક હૃદયને પણ જીવંત બનાવી દે છે. તેની સ્પંદનીય ઊર્જા આપણાં દ્વારા ઉત્પન્ન કરાયેલી નથી હોતી; પરંતુ આપણે મેળવેલા પ્રેમ માટે આપણે એક માધ્યમ બની જઇએ છીએ.

ચાલો ક્રમબદ્ધ વિકાસને ફરીથી જોઈએ –

ઝંખના શોધને જગાડે છે.
શ્રદ્ધા શોધને દિશા આપે છે.
શ્રદ્ધા ગહન બનીને ગ્રહણશીલતામાં પરિણમે છે.
ગ્રહણશીલતા કૃપાને આવકારે છે.
કૃપા હૃદયને ભરી દે છે.
ભરેલું હૃદય પ્રેમથી છલકાય છે.
પ્રેમ પોતાનાં સ્ત્રોતને ઓળખે છે અને ભક્તિ બની જાય છે.

ભક્તિ – જ્યારે પ્રેમ પોતાનાં સ્ત્રોતને ઓળખે છે

એકવાર પ્રેમ જાગૃત થઈ જાય, પછી તે પ્રેમ આપણા સંબંધો, કાર્ય, વાણી, સેવા અને દુનિયા તરફ જોવાની રીતમાં છલકાઈને પ્રવાહિત થાય છે. લોકો પ્રત્યેની આપણી આલોચનાને તે હળવી બનાવે છે તથા અલગાવની દીવાલોને નબળી બનાવે છે. પછી, તેનાથી પણ ગહન ગતિ શરૂ થાય છે. પ્રેમ યાદ કરે છે કે તેનું ઉદગમ સ્થાન ક્યાં હતું? તે તેના સ્ત્રોત તરફ એટલી જ સ્વાભાવિક રીતે જ વળે છે, જેમ એક નદી સમુદ્ર તરફ વળે છે. આ અંદર વળવું, એ જ ભક્તિ છે. ભક્તિ એટલે પ્રેમ દ્વારા પોતાના ઉદ્ગમસ્થાનને ઓળખવું અને સંપૂર્ણપણે તેની તરફ વળવું.

શ્રદ્ધા – હૃદયનું પોતાના ‘પ્રિયતમ’ (ઈશ્વર) તરફ ઉન્મુખ થવું. પ્રેમ – હૃદયનું પ્રિયતમથી ભરાઈ જવું. ભક્તિ – માત્ર પ્રિયતમમાં જ અસ્તિત્વ ધરાવવાની હૃદયની ઇચ્છા.

ઝંખના, શ્રદ્ધા, ગ્રહણશીલતા, કૃપા, પ્રેમ અને ભક્તિ એ બધી અલગ-અલગ બાબતો નથી. તે જીવનના ક્રમિક વિકાસની કડીઓ છે. એક છોડ બીજ, મૂળ, થડ, ફૂલ, અને અંતે સુગંધનાં માધ્યમથી વિકસે છે અને અંતે સુગંધ પાછી પોતાના મૂળ સ્ત્રોતમાં વિલીન થઈ જાય છે.

શ્રદ્ધા – હૃદયનું પોતાના ‘પ્રિયતમ’ (ઈશ્વર) તરફ ઉન્મુખ થવું. પ્રેમ – હૃદયનું પ્રિયતમથી ભરાઈ જવું. ભક્તિ – માત્ર પ્રિયતમમાં જ અસ્તિત્વ ધરાવવાની હૃદયની ઇચ્છા.

પાછું આપવાનો નિયમ

પ્રકૃતિ આપણને પ્રેમનો બીજો ગુણ શીખવે છે. આંબાના ઝાડને માટી, સૂર્યપ્રકાશ, પાણી અને થોડા છાણની જરૂર પડે છે. આ તદ્દન સામાન્ય વસ્તુઓમાંથી તે રસાળ મીઠાશ, સુગંધ, પોષણ, છાંયો અને નવા જીવનની અસંખ્ય શક્યતાઓ પાછી આપે છે. નાળિયેરનું ઝાડ માટી, વરસાદ, સૂર્યપ્રકાશ અને હવામાંથી પોષણ ખેંચીને તેને તેના કરતાં ‘ઘણી મૂલ્યવાન વસ્તુમાં રૂપાંતરિત કરે છે. ગાયને ઘાસ, ચારો, પાણી, સૂર્યપ્રકાશ, કાળજી અને સ્નેહની જરૂર હોય છે. બદલામાં, તે પૌષ્ટિક દૂધ આપે છે.

પ્રકૃતિ સાદી વસ્તુઓ ગ્રહણ કરે છે અને દિવ્ય કે ઉત્તમ વસ્તુઓ પાછી આપે છે.

અને આપણે? આપણે શ્રેષ્ઠ વસ્તુઓ મેળવીએ છીએ. આપણે સૂર્યપ્રકાશ, હવા, પાણી, એક અસાધારણ શરીર, અન્યનો સ્નેહ, આપણા પહેલાં આવેલા લોકોનું જ્ઞાન, માતા-પિતા અને શિક્ષકોનું બલિદાન, પૃથ્વીની વિપુલતા અને સર્વોપરી કૃપાની સંભાવના પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

હવે, આપણે તેનાં બદલામાં શું આપીએ છીએ? આપણે સૂર્યને સૂર્યપ્રકાશ કે વાદળોને પાણી પાછું આપી શકીએ નહીં. આપણે કૃપાને તેના સ્રોતમાં પાછી આપવાની જરૂર નથી. ઈશ્વરમાં એવી કોઈ જ ખૂટતી કડી નથી કે જેને આપણે પૂરી કરવાની જરૂર હોય. આપણી પાસે આપવા લાયક ધ્યાનાકર્ષક ભેટ એક જ છે, અને તે છે આપણને જે મળ્યું છે, તેનું આપણે રૂપાંતરણ કરીએ.

જો આંબાનું ઝાડ છાણને મીઠાશમાં બદલી શકતું હોય, નાળિયેરનું ઝાડ સાદા પાણીને પૌષ્ટિક નાળિયેર પાણીમાં બદલી શકતું હોય, અને ગાય ઘાસને દૂધમાં બદલી શકતી હોય, તો આપણે પણ આપણી અંદર રૂપાંતરણની આ પવિત્ર ક્ષમતા વિકસાવવી જોઈએ.

જ્યારે આપણને કોઈ ઈજા પહોચાડે કે દુઃખ આપે, ત્યારે બદલામાં શું આપણે માફી આપી શકીએ છીએ?
જ્યારે કોઈ આપણા પર ક્રોધ કરે, ત્યારે બદલામાં શું આપણે સમજણ આપી શકીએ છીએ?
જ્યારે આપણને નફરત મળે, ત્યારે બદલામાં શું આપણે કરુણા બતાવી શકીએ છીએ?
જ્યારે આપણને જ્ઞાન મળે, ત્યારે શું આપણે તેને શાણપણમાં બદલી શકીએ છીએ?
જ્યારે આપણને સમૃદ્ધિ મળે, ત્યારે શું આપણે ઉદારતા બતાવી શકીએ છીએ?
જ્યારે આપણને કૃપા મળે, ત્યારે શું આપણે તેને બદલે પ્રેમ આપી શકીએ છીએ?

આ જ માનવ હોવાની ગરિમા છે. આપણી મહાનતા એ વાતમાં છે કે આપણામાંથી પસાર થઈને જીવન શું બને છે. એક વૃક્ષ પોતાના ફળ દ્વારા તેના આંતરિક કાર્યની ગુણવત્તા ફેલાવે છે. આપણે પણ તેમ જ કરીએ છીએ. પરમાત્મા એ વાતની પ્રતિક્ષામાં છે કે આપણે ‘તેને’ આપણામાં કેવું વ્યક્તિત્વ ઘડવાની અનુમતિ આપીએ છીએ.

જ્યારે પ્રેમ, એ જ આપણો સ્વભાવ બની જાય છે, ત્યારે કોઈ આપણાં પ્રેમને લક્ષમાં લે છે કે નહીં, પ્રેમના બદલામાં કોઈ આપણને પ્રેમ કરે છે કે નહીં, કે કોઈ તે પ્રેમની કદર કરે છે કે નહીં, તેનાથી આપણને કોઈ ફરક પડતો નથી. સાચા પ્રેમને તે જોનાર કોઈ હોય, એવી જરૂર જ નથી હોતી. તેની સુગંધ જ તેની સાક્ષી હોય છે.

હૃદયપૂર્વક તમારો,
કમલેશ

There's More Waiting For You

to go a little deeper

HEARTFULNESS APP

A Quiet Place to Start

Carry your practice with you — download the free app and connect with a personal trainer anytime.

Free Download. Daily practice. Trainer always Available.

Heartfulnessapp.org

MASTERCLASSES

Go Deeper at Home

Learn with Daaji relaxation, meditation, cleaning, and prayer through three freely offered video sessions.

Free Videos. Learn from Daaji. 3 classes.

Heartfulness.org/global/masterclass

RETREAT

Time for Just You

Step away from the noise and into a peaceful weekend that quietly deepens everything.

Peaceful Setting. Deepen Practice. Weekend Stays.

Heartfulness.org/global/retreat

HEARTSPOTS

Find a Centre Near You

Your nearest meditation centre is closer than you think at no cost.

6000+ Centres. Heartful Community. Free to Visit.

Heartspots.heartfulness.org

Scan to download the free app, always there when you need it.
Start with a guided session, and let the practice find its own rhythm in you.
The journey inward begins with a single, still moment.

heartfulness

purity weaves destiny