

આકાશને આંબવું

અહંકાર દ્વારા નિર્માણ થયેલી સીમાને
વિનમ્રતા કેવી રીતે તોડી પાડે છે



દાજ

શાહજહાંપુર યોગાશ્રમના
સુવર્ણજયંતી મહોત્સવ નિમિત્તે સંદેશ
બેચ ૩ - ૨૦ થી ૨૨ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૬, શાહજહાંપુર

આકાશને આંબવું

અહંકાર દ્વારા નિર્માણ થયેલી સીમાને
વિનમ્રતા કેવી રીતે તોડી પાડે છે

પ્રિય મિત્રો,

આ વસંત ભંડારાના પહેલા ત્રણ સંદેશાઓમાંથી મળેલા બોધપાઠ પર ફરી એક નજર નાખીએ –

- ‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાં, આપણે ઇચ્છઓ અને આકાંક્ષાઓ વચ્ચે અટવાયેલા એ સાધકની વાત કરી, જે વિચારી રહ્યો હતો કે છેવટે જીત કોની થશે.
- ‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’ સંદેશમાં, આપણે એવા સાધકની વાત કરી, જેનામાં ઊર્જા તો હતી, પણ જીવનના હેતુનો અભાવ હતો; એટલે કે જુસ્સો તો હતો, પણ તે દિશાવિહીન હતો.
- ‘સુદ્રઢ પાયાનું નિર્માણ’ સંદેશમાં, આપણે એવા સાધક વિશે વાત કરી, જેણે અભ્યાસ સારી રીતે કર્યો હતો અને આંતરિક પરિવર્તનનો અનુભવ પણ કર્યો હતો, પરંતુ પોતાના હૃદયમાં થઈ રહેલા પરિવર્તન પર સાધક વિશ્વાસ કરી શકતો ન હતો.

હવે આપણે ચોથા સાધકની વાત કરીએ. આ ચોથા સાધકે આંતરિક યાત્રા થોડી વધારે કરી છે. તેની પસંદગી સારી છે, તે હેતુ દ્વારા પ્રેરિત પણ છે, અને માર્ગમાં તે

ખૂબજ વિશ્વાસ ધરાવે છે. તેમ છતાં, તેની પ્રગતિ અટકી ગઈ છે, એટલા માટે નહીં કે તેનામાં ક્ષમતા નથી, પરંતુ એટલા માટે કે જે સિદ્ધિઓ તેને આટલે દૂર સુધી લાવી છે, તે જ હવે ધીરે ધીરે તેને માટે પાંજરું બની જાય છે.

ઉદાહરણ તરીકે, ગ્રીનહાઉસ (કુમળા છોડના ઉછેર માટે બનાવાયેલું કાચનું ઘર) ના એક વૃક્ષ વિશે વિચારીએ, જે ઊંચું વધીને છત સુધી પહોંચી જાય છે. હવે તેની સમસ્યા વિચિત્ર છે – તેના મૂળ સ્વસ્થ છે, તેના પાંદડા લીલા છે અને આમ જુઓ તો તે વૃક્ષ વધી પણ રહ્યું છે, તેમ છતાં, તેનું વધવાનું અટકી ગયું છે. તેનું કારણ એ નથી કે તેની પાસે વૃદ્ધિ કરવાની ક્ષમતા નથી, પરંતુ તે એટલા માટે વધી નથી રહ્યું, કારણ કે તેને છતની મર્યાદા નડે છે, જેને તે ભેદી નથી શકતું.

આ ગ્રીનહાઉસ એટલે અહંકાર અને છત એટલે અહંકારની સ્વ-રચિત વાર્તા, જે અહંકાર પોતાને જ કહ્યા કરે છે. ગ્રીનહાઉસની છત સુધી પહોંચી ગયેલું વૃક્ષ તે છતને જ આકાશ માની લે છે અને એવું માને છે કે પોતે સંપૂર્ણ ઊંચાઈ પ્રાપ્ત કરી લીધી છે.

અહંકાર – ભ્રામક એવો સૂક્ષ્મ અવરોધ

અહંકાર એ આધ્યાત્મિક માર્ગ પરનો સૌથી સૂક્ષ્મ અવરોધ છે, કારણ કે તે સ્વયં પોતાને જ માર્ગ તરીકે પ્રસ્તુત કરે છે. જે સાધકે વર્ષોથી સાધના કરી હોય, જેણે ઘણાં ગ્રંથો વાંચ્યા હોય, સમુદાયનો આદર મેળવ્યો હોય અને સમર્પણ તથા નમ્રતા વિશે અસ્ખલિત રીતે બોલી શકતો હોય, તેવા સાધક પર પણ અહંકાર ચાલાકીથી આક્રમણ કરી શકે છે. જોકે આ સિદ્ધિઓ ખોટી નથી, પરંતુ જોખમ ત્યાં છે કે તેનો ભરાવો થતાં, તે સિદ્ધિઓ જ તેની ઓળખ બની જાય છે અને તે ઓળખ, ભલેને ગમે તેટલી આધ્યાત્મિક હોય, પણ ખરેખર તો તે અહંકાર જ હોય છે.

‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાં, આપણે હૃદયની અંદરના બે વરુઓ વિશે વાત કરી, એક ઉચ્ચતર વરુ અને એક નિમ્નતર વરુ. તેમાં ઇચ્છાઓ નિમ્નતર વરુ જેવી છે, તેને તેની તૃષ્ણાને કારણે સરળતાથી ઓળખી શકાય છે. પરંતુ, અહંકાર ખૂબ



અહંકાર એ આધ્યાત્મિક માર્ગ પરનો સૌથી સૂક્ષ્મ અવરોધ છે, કારણ કે તે સ્વયં પોતાને જ માર્ગ તરીકે પ્રસ્તુત કરે છે. જે સાધકે વર્ષોથી સાધના કરી હોય, જેણે ઘણાં ગ્રંથો વાંચ્યા હોય, સમુદાયનો આદર મેળવ્યો હોય અને સમર્પણ તથા નમ્રતા વિશે અસ્ખલિત રીતે બોલી શકતો હોય, તેવા સાધક પર પણ અહંકાર ચાલાકીથી આક્રમણ કરી શકે છે. જોકે આ સિદ્ધિઓ ખોટી નથી, પરંતુ જોખમ ત્યાં છે કે તેનો ભરાવો થતાં, તે સિદ્ધિઓ જ તેની ઓળખ બની જાય છે અને તે ઓળખ, ભલેને ગમે તેટલી આધ્યાત્મિક હોય, પણ ખરેખર તો તે અહંકાર જ હોય છે.

ચાલાક હોય છે અને તે ઉચ્ચતર વરુની રૂંવાટી રૂપી ધાબળો ઓઢી લે છે. એટલે કે, અહંકાર પોતાને ‘ઉમદા’ રૂપે પ્રસ્તુત કરે છે. તેથી જ તે ખતરનાક છે. તે અંદર છુપાયેલો હોય છે, જે એક સદ્ગુણ જેવો દેખાય છે. તે ભક્તિ અથવા આધ્યાત્મિક તીવ્રતા તરીકે પણ દેખાઈ શકે છે.

ચારીજીએ એક વખત એક વાત કહી હતી, જેનું ચિંતન, દરેક નિષ્ઠાવાન સાધકે કરવું જોઈએ. તેમણે કહ્યું હતું કે આધ્યાત્મિકતાનું ક્ષેત્ર એટલું મૂઠું અને લાભદાયી હોય છે કે તે અભિમાન પ્રગટ થાય, તે માટે અને અભિમાન દ્વારા ઇચ્છિત ફેરફારો કરી શકાવાની શરૂઆત થાય, તે માટે ફળદ્રુપ જમીન બની શકે છે.

આનો અર્થ શું છે તે કાળજીપૂર્વક વિચારો. ભૌતિક વિશ્વમાં શું થાય છે, તે જોઈએ. ભૌતિક વિશ્વમાં, અહંકારને સતત પડકાર ઝીલવાનો હોય છે, કારણ કે તમે જેમ જેમ આગળ વધો છો, તેમ તેમ બજાર તમને સુધારતું જાય છે, પ્રતિસ્પર્ધા તમને વિનમ્ર બનાવે છે અને નિષ્ફળતા તમને સતત શીખવતી જાય છે.

પરંતુ આધ્યાત્મિક વિશ્વમાં, આવા બાહ્ય નિયંત્રણો મહદ અંશે હોતાં જ નથી. તમે જાતે જ સ્વ-મહત્તાનું સામ્રાજ્ય ઊભું કરી શકો છો અને તેને ‘ભક્તિ’ કહી શકો છો. દાયકાઓ સુધી સાધના કરીને તે સંચયને જ લક્ષ્ય ગણવાની ભૂલ પણ કરી શકો છો. કોઈ અરીસો પકડીને ઊભું રહેતું નથી કે જેમાં તેમને તમારી ભૂલો બતાવી શકે અને તમારી આંતરિક સ્થિતિનો ત્રિમાસિક અહેવાલ પણ આપી શકે. આ રીતે, માર્ગની મૂઠતા જ અહંકારના ઙાંસાને અસરકારક બનાવી દે છે.

આધ્યાત્મિક સંચયનો વિરોધાભાસ

વિકાસ માટે બે તત્ત્વોની જરૂર હોય છે – ગ્રહણ કરવાની ઇચ્છા અને ગ્રહણ કરવા માટે આંતરિક ખાલી જગ્યા. જો પાત્ર, પહેલેથી જ ભરેલું હોય, તો તેમાં વધુ કંઈ ભરી શકાતું નથી. એ જ પ્રમાણે, ચેતનામાં પણ બિલકુલ આવું જ થાય છે, જ્યાં અહંકારે વિકાસ પામવા માટેની જગ્યા પર અડ્ડો જમાવી દીધો હોય છે.

આધ્યાત્મિક ઘમંડના સંસ્કારોને દૂર કરવા સૌથી મુશ્કેલ છે કારણ કે તે ઉચ્ચતર ગુણો હોય, તેવા લાગે છે. જેમકે –

“હું વીસ વર્ષથી સાધના કરી રહ્યો છું.”

“હું આ ઉપદેશોને ઊંડાણથી સમજું છું.”

“આ માર્ગ માટે મેં ઘણું બલિદાન આપ્યું છે.”



વિકાસ માટે બે તત્ત્વોની જરૂર હોય છે – ગ્રહણ કરવાની ઇચ્છા અને ગ્રહણ કરવા માટે આંતરિક ખાલી જગ્યા. જો પાત્ર, પહેલેથી જ ભરેલું હોય, તો તેમાં વધુ કંઈ ભરી શકાતું નથી. એ જ પ્રમાણે, ચેતનામાં પણ બિલકુલ આવું જ થાય છે, જ્યાં અહંકારે વિકાસ પામવા માટેની જગ્યા પર અડ્ડો જમાવી દીધો હોય છે.

આમ તો દરેક વિધાન સાચું હોઈ શકે, પરંતુ જ્યારે તે જ સત્ય ઓળખ બની જાય, ત્યારે તે વિકાસમાં અવરોધ બની જાય છે.

પ્રાચીન પરંપરાઓ એને અભિમાન કહે છે, એ સૂક્ષ્મ ગર્વ કે જે સૌથી નિષ્ઠાવાન સાધનામાં પણ આવી શકે છે. અહીં, તે ઘમંડ છે, એવી કોઈ ઘોષણા નથી હોતી, પરંતુ તે ઘમંડ, સરખામણી રૂપે હળવેથી પોતાની જાહેરાત કરે છે કે – “હું તેમના કરતાં વધુ ચડિયાતો છું.” અથવા – “હું તો કંઈ જ નથી,” એમાં પણ જૂઠી નમ્રતા હોય છે, કારણ કે તે નમ્ર દેખાવા માટેનો ગુપ્ત આનંદ હોય છે. ક્યારેક ભક્તિનો ઢોંગ પણ હોય છે કે – “ગુરુ સાથેનો મારો સંબંધ વિશેષ છે,” એટલે કે અનંત તત્ત્વ પણ જાણે પક્ષપાતી હોય.

‘સુદ્રઢ પાયાનું નિર્માણ’ સંદેશમાં, આપણે શંકાનું વર્ણન આ રીતે કર્યું હતું. “શંકા, એ ભયનું આવરણ છે, જે નિષ્પક્ષતાવાદનો ડોળ કરે છે.” શંકા કહે છે, “મને જે મળ્યું છે, તે સાચું નથી,” અથવા “શું તે ખરેખર કામનું છે?”



The Spectrum of Ego: from Arrogance to Humility

અભિમાન આને અલગ રીતે દર્શાવે છે, જેમ કે “આધ્યાત્મિક ભાષામાં લપેટાયેલો અહંકાર, પોતાને સમર્પણ તરીકે રજૂ કરે છે.” અહંકાર કહે છે, “મને જે મળ્યું છે, તે મારું છે,” અને ગુપ્ત રીતે ગણગણે છે, “હું તો કંઈ જ નથી.”

શંકા અને અહંકાર, એ બંને આગળનું પગલું અટકાવે છે: તમે શું પ્રાપ્ત કર્યું છે, તે શંકા તમને જોવા નથી દેતી, જ્યારે અહંકાર વિકાસ માટે કોઈ જગ્યા રાખતો નથી.

આપણને મદદગાર અહંકાર અને આપણને ગૂંચળાવી દેતો અહંકાર, એ બંનેનો તફાવત

અહીં એક મહત્વપૂર્ણ વાત છે: અહંકાર (ego) દુશ્મન નથી. ‘સ્પિરિચ્યુઅલ એનાટમી’ પુસ્તકમાં, આપણે અહંકારને પાંચ અભિવ્યક્તિઓ સાથેના એક બૃહદ્ ફલક તરીકે ઓળખ્યો: ધમંડ (arrogance), ગર્વ, આત્મવિશ્વાસ, ઉપસ્થિતિ અને વિનમ્રતા. ધમંડ (arrogance) એ સૌથી સ્થૂળતમ અભિવ્યક્તિ છે, તેમાં અહંકાર (ego) એટલો ફૂલેલો છે કે તે દરેક સંબંધ અને દરેક વિચારને વિકૃત બનાવે છે. બીજા છેડે વિનમ્રતા છે, વિનમ્રતામાં અહંકાર (ego)નો અભાવ નથી, પરંતુ તેની સૌથી ઉમદા અભિવ્યક્તિ છે, જે પોતાના કરતાં ઘણી મહાન બાબતમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસની અવસ્થા છે.

ધમંડ (arrogance), ગર્વ, આત્મવિશ્વાસની ઉપસ્થિતિ, વિનમ્રતા અહંકારનો વાર્ણપટ – ધમંડ (arrogance)થી વિનમ્રતા સુધી ધમંડ એ સૌથી સ્થૂળતમ અભિવ્યક્તિ



ધમંડ (arrogance) એ સૌથી સ્થૂળતમ અભિવ્યક્તિ છે, તેમાં અહંકાર (ego) એટલો ફૂલેલો છે કે તે દરેક સંબંધ અને દરેક વિચારને વિકૃત બનાવે છે. બીજા છેડે વિનમ્રતા છે, વિનમ્રતામાં અહંકાર (ego)નો અભાવ નથી, પરંતુ તેની સૌથી ઉમદા અભિવ્યક્તિ છે, જે પોતાના કરતાં ઘણી મહાન બાબતમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસની અવસ્થા છે.

છે, કે તે દરેક સંબંધ અને દરેક વિચારને વિકૃત બનાવે છે. બીજા છેડે વિનમ્રતા છે, વિનમ્રતામાં અહંકારનો અભાવ નથી પરંતુ તેની સૌથી ઉમદા અભિવ્યક્તિ છે, જે પોતાના કરતાં ઘણી મોટી બાબતમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસની સ્થિતિ છે.

અહંકાર એક સ્નાયુ જેવો છે; તે કાર્ય કરવા માટે પૂરતો મજબૂત હોવો જોઈએ, નમન કરવા માટે પૂરતો લચક ધરાવતો હોવો જોઈએ, વિનમ્ર હોવો જોઈએ અને ક્યારે આગળ વધવું અને ક્યારે પાછળ ખસવું તે જાણવા માટે પૂરતો સમજદાર હોવો જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે, ભાષણ આપતી વ્યક્તિએ ભારપૂર્વક પ્રવચન કરી શકાય, તે માટે અમુક ચોક્કસ સ્તરના અહંકારની જરૂર હોય છે. ધ્યાન કરતી વખતે બેઠેલી વ્યક્તિ માટે અહંકાર લગભગ લુપ્ત થવો જરૂરી છે, જેથી પ્રાણાહુતિ માટે જગ્યા મળી શકે. આમ, સમસ્યા કદી અહંકારની નથી, પરંતુ સમસ્યા એ કઠોર અહંકારની છે, જે અમુક પરિવેશમાં જડ થઈ ગયો છે અને તે પછી બદલાવ માટે તેની કોઈ તૈયારી નથી.

‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’ સંદેશમાં, આપણે જણાવ્યું હતું કે આળસ એ ઊર્જાનો અભાવ નથી પરંતુ લક્ષ્ય વિનાની ઊર્જા છે. એ જ રીતે, અહંકાર, તેના જડ સ્વરૂપમાં ઊર્જા છે, પરંતુ ખોટા લક્ષ્ય સાથેની ઊર્જા છે. આળસુ વ્યક્તિનો જોશ સુષુપ્ત હોય છે, જ્યારે અહંકારમા ડૂબેલી વ્યક્તિનો જુસ્સો પ્રબળ તો હોય છે, પરંતુ તે ખુલ્લા આકાશ સુધી પહોંચવાને બદલે પોતાના ગ્રીનહાઉસને જ બાળે છે. આ ઉપમા દર્શાવે છે કે સાધકની આધ્યાત્મિક ઊર્જા, પ્રામાણિકતા અને સંચિત સાધનાનું ફળ આગળ વધારવાને બદલે, પોતાની સ્વ-છબીને જાળવવા, બચાવ કરવા અને સુધારવા તરફ વળે છે.

‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાં, આપણે એ વિષય પર વાત કરી હતી કે વારંવાર નિષ્ફળતાને કારણે, ઇચ્છાશક્તિમાં સૂક્ષ્મ ભંગાણ પડે છે અને સરળતાથી દેખાય પણ નહીં એવું નુકશાન થાય છે, જે અંતે ભેગું થઈ જતાં, છેલ્લો નાનો સરખો વજનનો વધારો પણ વિનાશક પતનનું કારણ બની રહે છે. તેનો અર્થ એ છે કે

જ્યારે પણ તમે તમારી ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરવામાં નિષ્ફળ જાઓ છો, ત્યારે તે નબળી પડતી જાય છે અને આખરે તૂટી પડે છે.

અહંકાર ઊલટું કામ કરે છે. વારંવાર મળતી આધ્યાત્મિક સફળતાને જો વ્યક્તિગત સિદ્ધિ તરીકે ગણવામાં આવે, તો વ્યક્તિમાં સૂક્ષ્મ અહંકાર વધતો જાય છે. આ સૂક્ષ્મ અહંકાર અદ્રશ્ય હોય છે અને પ્રગતિ જેવો લાગે છે, પરંતુ જ્યારે તેનો ભરાવો થાય છે, ત્યારે તેની સંચિત અસર જડતામાં પરિણમે છે. અને સાધના, જે વિકાસ માટે આરંભાયેલી હતી, તે જ વિકાસને અટકાવે છે.

વિકાસને પોષણ શેનાથી મળે છે?

જો અહંકાર છત હોય, તો વિનમ્રતા, ખુલ્લા આકાશ સમાન છે.

વિનમ્રતાની મોટેભાગે ગેરસમજ થાય છે; તે ન તો આત્મ-નિંદા છે કે ન તો લઘુતાની રજૂઆત છે. હકીકતમાં તેને અસ્તિત્વના આ વિશાળ પટમાં પોતાના સ્થાનની સચોટ સમજ કહી શકાય. હિમાલયનું શિખર વિનમ્ર રહે છે, તે એટલા માટે નહીં કે તે પોતાને મામૂલી સમજે છે, પરંતુ એટલા માટે કે તે જાણે છે કે તે એક એવી પર્વત-શૃંખલાનો અંશ છે, જે કોઈ એક શિખર કરતાં અનેકગણો વિસ્તૃત છે.



વિનમ્રતાની મોટેભાગે ગેરસમજ થાય છે; તે ન તો આત્મ-નિંદા છે કે ન તો લઘુતાની રજૂઆત છે. હકીકતમાં તેને અસ્તિત્વના આ વિશાળ પટમાં પોતાના સ્થાનની સચોટ સમજ કહી શકાય. હિમાલયનું શિખર વિનમ્ર રહે છે, તે એટલા માટે નહીં કે તે પોતાને મામૂલી સમજે છે, પરંતુ એટલા માટે કે તે જાણે છે કે તે એક એવી પર્વત-શૃંખલાનો અંશ છે, જે કોઈ એક શિખર કરતાં અનેકગણો વિસ્તૃત છે.

સાચી વિનમ્રતા એ છે કે જ્યારે ‘વિશેષ’ બનવાની જરૂરિયાત ઓગળી જાય છે. આના પર ઊંડાણપૂર્વક વિચાર કરો. ઘણા લોકો માને છે કે જો વિશેષ બનવાની જરૂરિયાત ન રહે, તો પછી જાણે કંઈક મૂલ્યવાન ખોવાઈ જશે. અહંકારને ડર છે કે તે સંકોચાઈ જશે, અદ્રશ્ય થઈ જશે અને પોતાની શક્તિ અને સ્વ-છબી ગુમાવી દેશે. આ સૌથી મોટી ગેરસમજ છે.

જ્યારે વિશેષ બનવાની જરૂરિયાત જ ઓગળી જાય છે, ત્યારે જે રહે છે, તે છે કોઈ પણ પ્રકારની રજૂઆત વિનાની ઉપસ્થિતિ, સ્વ-પ્રદર્શન વિનાની શક્તિ અને કોઈ પ્રકારની સરખામણી વિનાનો આત્મવિશ્વાસ. તમે ક્યાંય, કોઈ રીતે ઓછા કે લઘુ નથી થતા; તેને બદલે, તમે પોતાની છબી જાળવી રાખવાના ભારથી મુક્ત થાઓ છો. તમારી પાસે તમારી અનન્ય કુશળતા, શક્તિ અને વિચારો તો છે જ, પરંતુ તમારી ઓળખ અને સ્વ-મૂલ્ય તેના સુધી મર્યાદિત નથી રહેતું.

જે ઊર્જાનો ઉપયોગ સ્વ-છબી જાળવી રાખવામાં, પ્રતિકાર કરવામાં અને તેને બાહ્ય રીતે ઉપસાવવા માટે કરવામાં આવતો હતો, તે જ ઊર્જા હવે વિકાસ માટે ઉપલબ્ધ બની જાય છે. તેથી વિનમ્રતા તમને સંકોચતી નથી. તે તમને મુક્ત કરે છે.

હાર્ટકુલનેસ પદ્ધતિમાં, પ્રાણાહુતિ હૃદયમાં જગ્યા બનાવે છે અને તે હૃદય સૌથી વધુ અસરકારક રીતે કાર્ય કરે છે. પ્રાણાહુતિને પ્રવેશવા માટે દબાણ કરતું પડતું નથી. તે ખાલી જગ્યાને ભરે છે અને તે જે ભરેલું છે તેની રાહ જુએ છે. આ જ કારણ



હાર્ટકુલનેસ પદ્ધતિમાં, પ્રાણાહુતિ હૃદયમાં જગ્યા બનાવે છે અને તે હૃદય સૌથી વધુ અસરકારક રીતે કાર્ય કરે છે. પ્રાણાહુતિને પ્રવેશવા માટે દબાણ કરતું પડતું નથી. તે ખાલી જગ્યાને ભરે છે અને તે જે ભરેલું છે તેની રાહ જુએ છે.

છે કે મોટા પરિવર્તનો, અનુભવી સાધકમાં નહીં, પરંતુ મોટાભાગે નવા પ્રવેશનાર સાધકમાં થાય છે, જે કોઈ અપેક્ષાઓ વિના, કોઈ પૂર્વગ્રહો વિના, આધ્યાત્મિકતાના કોઈ પરિચય વિના ધ્યાનમાં બેસે છે, તેમની પાસે બચાવ કરવા માટે કંઈ હોતું નથી. તેનું પાત્ર ખાલી હોય છે. કૃપા તેમાં કોઈ પ્રતિકાર વિના રેડાય છે.

તેને આ રીતે વિચારો. ‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’ સંદેશમાં, આપણે આઈસ્ક્રીમ વિરોધાભાસની વાત કરી કે – એક છોકરાને આઈસ્ક્રીમ ખાવા માટે કોઈ ઇચ્છાશક્તિની જરૂર હોતી નથી.

જ્યારે ખરેખર રસ હોય, ત્યારે ઊર્જા કુદરતી રીતે વહેવા માડે છે. આ જ સિદ્ધાંત અહીં લાગુ પડે છે. જ્યારે સાચો વિસ્મય હોય, ત્યારે વિનમ્રતાને માટે કોઈ પ્રયત્નો કરવાની જરૂર પડતી નથી. જે વ્યક્તિએ ખરેખર વિશાળતા જોઈ છે, તેણે વિનમ્રતાનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર નથી. તે કુદરતી રીતે, સતત સાધના અને ખુલ્લાપણા સાથે આવે છે. ઊંડા સ્તરે, આપણી પાસે વિનમ્રતાનો અભાવ નથી હોતો, પરંતુ સમસ્યા એ છે કે ચાલક અહંકારે આપણી અને આ વ્યાપકતા વચ્ચે, પોતાને સ્થાપિત કરી દીધો છે. તે પોતાની જ સ્વ-છબી દેખાડ્યા કરે છે અને વિસ્તૃત આસમાનને ઢાંકી દે છે.

નિરંતર આરંભકર્તા

જાપાનીઓ આરંભ કરનાર વ્યક્તિના મનનું વર્ણન કરવા માટે ‘શોશિન’ શબ્દનો ઉપયોગ કરે છે. આરંભ કરનાર વ્યક્તિના મનમાં, શક્યતાઓ ઘણી હોય છે; નિષ્ણાતના મનમાં તે ઓછી હોય છે. આનો અર્થ અજ્ઞાનતાનો ડોળ કરવાનો નથી. તેનો અર્થ એ છે કે દરેક ક્ષણ, દરેક ધ્યાન અને દરેક મિલનને નવીન સજાગતા સાથે ગ્રહણ કરવાં જોઈએ, જાણે કે તે પહેલી વાર થઈ રહ્યું ન હોય! કારણ કે હકીકતમાં, તે દરેક વખતે નવીન જ હોય છે.

જે સાધક, એવી અપેક્ષા સાથે ધ્યાનમાં બેસે છે કે ગઈકાલે જે અનુભવ્યું, તેવો અનુભવ આજે પણ થવો જોઈએ, તો તેઓ જે નવો અનુભવ થવાનો હોય, તે પર મર્યાદા મૂકી દે છે. જે સાધક ગુરુ પાસે જાય છે અને ગુરુ શું કહેશે, તે પહેલેથી જ

વિચારી લે છે, તો તે ફક્ત તે જ સાંભળવાનું નક્કી રાખે છે, જે તેની પોતાની પૂર્વ-ધારણામાં હોય. જે આપણે જાણતા હોઈએ અને જે આપણે શોધવાના હોઈએ, તે વચ્ચેની જગ્યામાં વિકાસ થતો હોય છે. અહંકાર, તે જગ્યાને નિશ્ચિતતા સાથે ભરી દે છે, પરંતુ વિનમ્રતા, તે જગ્યાને ખુલ્લી રાખે છે.

‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’ સંદેશમાં, આપણે લોકપ્રિય એનિમેટેડ ફિલ્મ ‘કુંગુ કુ પાંડા’ના પત્રની વાત કરી. આખરે જ્યારે પત્ર ખોલવામાં આવ્યો, ત્યારે તેમાંથી એક અરીસો નીકળ્યો. તેમાં કોઈ ગુપ્ત તત્ત્વ નહોતું; શક્તિ તો હંમેશથી અંદર હતી. છતાં આ સત્ય બે અલગ અલગ રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. અહંકાર ઘોષણા કરે છે, “હા, હું જ શક્તિ છું!” વિનમ્રતા માને છે, “શક્તિ મારા દ્વારા પ્રવાહિત થાય છે.” પહેલું વાક્ય એક છત, એટલે કે અવરોધ બનાવે છે, જ્યારે બીજા વાક્યમાં અવરોધરહિત ખુલ્લું આકાશ હોય છે – સત્ય તો એક જ છે, પણ તેના પરિણામો વિપરીત હોય છે.

સહજમાર્ગના દસ નિયમો પૈકીનો ત્રીજો નિયમ કહે છે, ‘તમારું લક્ષ્ય નિશ્ચિત કરો, જે ઈશ્વર સાથે સંપૂર્ણપણે એકાકાર થવાનું હોવું જોઈએ. આ આદર્શ પ્રાપ્ત ન થાય, ત્યાં સુધી વિશ્રામ ન કરો.’ આપણે ‘આરામથી ન બેસો’ ની વાત આગસના સંદર્ભમાં કરી છે, પરંતુ અહીં તેનો અર્થ એટલો જ ગંભીર પણ છે. ‘આરામથી ન બેસો’નો સૂક્ષ્મ અર્થ એ પણ છે કે ‘એવું ન માની લેતા કે તમે મુકામ પર પહોંચી ગયા છો.’ જે ક્ષણે તમે માનશો કે તમે પહોંચી ગયા છો, અથવા યાત્રા પૂર્ણ થઈ ગઈ છે, તે જ ક્ષણે તમને છત (અવરોધ) દેખાય છે. યાદ રાખો, યાત્રા હંમેશાં આગળ વધતી રહે છે, કારણ કે આકાશ ખુલ્લું છે, અસીમ છે.



જે આપણે જાણતા હોઈએ અને જે આપણે શોધવાના હોઈએ, તે વચ્ચેની જગ્યામાં વિકાસ થતો હોય છે. અહંકાર, તે જગ્યાને નિશ્ચિતતા સાથે ભરી દે છે, પરંતુ વિનમ્રતા, તે જગ્યાને ખુલ્લી રાખે છે.



બાબુજીએ એક વખત જણાવ્યું હતું કે જે વ્યક્તિ અત્યંત વિનમ્ર હોય, તે કોઈ સમ્રાટ કરતાં પણ વધારે સમૃદ્ધ જીવન જીવી શકે છે. તેના હૃદયમાં ‘અજાયબીઓની અજાયબી’ છુપાયેલી હોય છે, જેની કોઈને પણ ખબર હોતી નથી. આ એવા આત્માનું ચિત્ર છે, જેણે સીમાઓની છત તોડી નાખી હોય છે. તે તેની ઊંચાઈની ઘોષણા નથી કરતો. તેને પોતાની ઊંચાઈના દેખાડાની જરૂર પણ હોતી નથી. તે ફક્ત આકાશને આંબવાનો પ્રયાસ કરતા વૃક્ષની જેમ વધતો હોય છે.

આ આંતરિક સાધના, કોઈ એકવાર કરવાનું કાર્ય નથી, પરંતુ દૈનિક અભ્યાસ છે. અહંકાર રાતોરાત જ પોતાનું સ્વરૂપ રચી શકે છે; તેથી દરરોજ સવારે છતરૂપી અવરોધને ફરીને ફરી દૂર કરવો જોઈએ. દરેક ધ્યાનમાં, પાત્રને ફરીથી ખાલી કરવું જોઈએ. આ વૃદ્ધિનો લય છે, આપણે ક્રમશઃ પહેલાથી જ જે છીએ, તે બનીએ તે માટે સંચિત આવરણોનું સતત વિસર્જન કરવું જોઈએ.

અસીમ આકાશ

બાબુજીએ એક વખત જણાવ્યું હતું કે જે વ્યક્તિ અત્યંત વિનમ્ર હોય, તે કોઈ સમ્રાટ કરતાં પણ વધારે સમૃદ્ધ જીવન જીવી શકે છે. તેના હૃદયમાં ‘અજાયબીઓની અજાયબી’ છુપાયેલી હોય છે, જેની કોઈને પણ ખબર હોતી નથી. આ એવા આત્માનું ચિત્ર છે, જેણે સીમાઓની છત તોડી નાખી હોય છે. તે તેની ઊંચાઈની ઘોષણા નથી કરતો. તેને પોતાની ઊંચાઈના દેખાડાની જરૂર પણ હોતી નથી. તે ફક્ત આકાશને આંબવાનો પ્રયાસ કરતા વૃક્ષની જેમ વધતો હોય છે.

ગ્રીનહાઉસની છત વીંધીને બહાર નીકળતું વૃક્ષ કંઈ પોતે વૃક્ષ બનવાનું બંધ નથી કરતું. પોતાના વાસ્તવિક સ્વભાવને વ્યક્ત કરવા માટે તે મુક્ત થઈ ગયું હોય છે, કારણ કે હવે તે સાચા સૂર્યપ્રકાશ, સાચા વરસાદ અને સાચા પવનના સંપર્કમાં આવે છે. આ નવા દ્રષ્ટિકોણ સાથે, તે હવે જાણી જાય છે કે પેલી છત ક્યારેય આકાશ નહોતી, તે ઉપર તરફ વધતી રહી શકે છે.

સારાંશમાં –

- ‘વિભાજિત દૃદ્ય’ સંદેશમાં આપણે એ જાણ્યું કે જ્યાં સુધી આપણે સમજદારીપૂર્વક પસંદગી કરવાનું નહીં શીખીએ, ત્યાં સુધી ઇચ્છાઓ આપણને વિભાજિત કરતી રહેશે.
- ‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’ સંદેશમાં આપણે એ જાણ્યું કે જ્યાં સુધી આપણે પ્રેરણાની આગ પ્રજ્જવલિત કરીને આપણા જીવનનો ઉદ્દેશ્ય ન શોધી લઈએ, ત્યાં સુધી જડતા આપણી પ્રગતિને રોકતી રહેશે.
- ‘સુદ્રઢ પાયાનું નિર્માણ’ સંદેશમાં આપણે એ જાણ્યું કે જ્યાં સુધી આપણે શંકાની પર જઈને આપણા પોતાના અનુભવો પર વિશ્વાસ કરતાં શીખી ન શકીએ, ત્યાં સુધી શંકા આપણને અંદરથી ક્ષીણ કરે છે.
- ‘આકાશને આંબવું’ સંદેશમાં એ સ્પષ્ટ થાય છે કે અહંકાર આપણને ધીરે ધીરે અત્યંત સૂક્ષ્મ રીતે ઘેરી વળે છે, એટલી હદે કે આપણે એ ઘેરાવાને જ ‘મંજિલ’ સમજી બેસીએ છીએ. હવે આપણે શીખીએ છીએ કે વિનમ્રતા, અહંકારે બનાવેલી છતને તોડી શકે છે.

પરંતુ આ ચારમાં, સૂક્ષ્મ તફાવત છે. ઇચ્છામાં ઓછામાં ઓછી એ પ્રામાણિકતા છે કે તે સ્વયંને ‘તૃષ્ણા’રૂપે પ્રગટ કરે છે. આજસ ભારે લાગે છે અને શંકા અસહજતાથી સ્પષ્ટ થાય છે. પરંતુ ફક્ત ભ્રામક અહંકાર જ એવો છે કે તે આપણને અટકાઈ જવા બદલ અભિનંદન આપે છે. અટકાઈ જવાને તે એક સિદ્ધિ ગણાવે છે અને તેથી જ તે ‘સૌથી ખતરનાક અવરોધ’ છે.

અસીમ આકાશ હંમેશાંથી હતું જ, તમારા અને આકાશ વચ્ચે એકમાત્ર વસ્તુ કાચ છે, જે તમે હવામાનથી પોતાને બચાવવા માટે બનાવ્યો હતો.

એ જાણી રાખજો કે તમારી અંદરથી તો તમે, દરેક પ્રકારના હવામાનની કઠિનતા સહન કરવા માટે પૂરતા મજબૂત હતા જ.

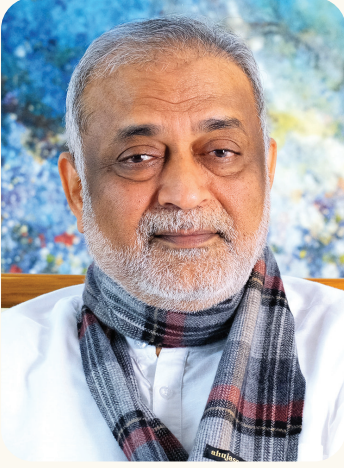
હવે, છત વીંધીને અસીમ આકાશનો સ્પર્શ કરી લો.

પ્રેમ અને પ્રાર્થના સાથે,

કમલેશ



શાહજહાંપુર યોગાશ્રમના
સુવર્ણજયંતી મહોત્સવ નિમિત્તે સંદેશ
બેચ 3 – 20 થી 22 ફેબ્રુઆરી 2026, શાહજહાંપુર



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

