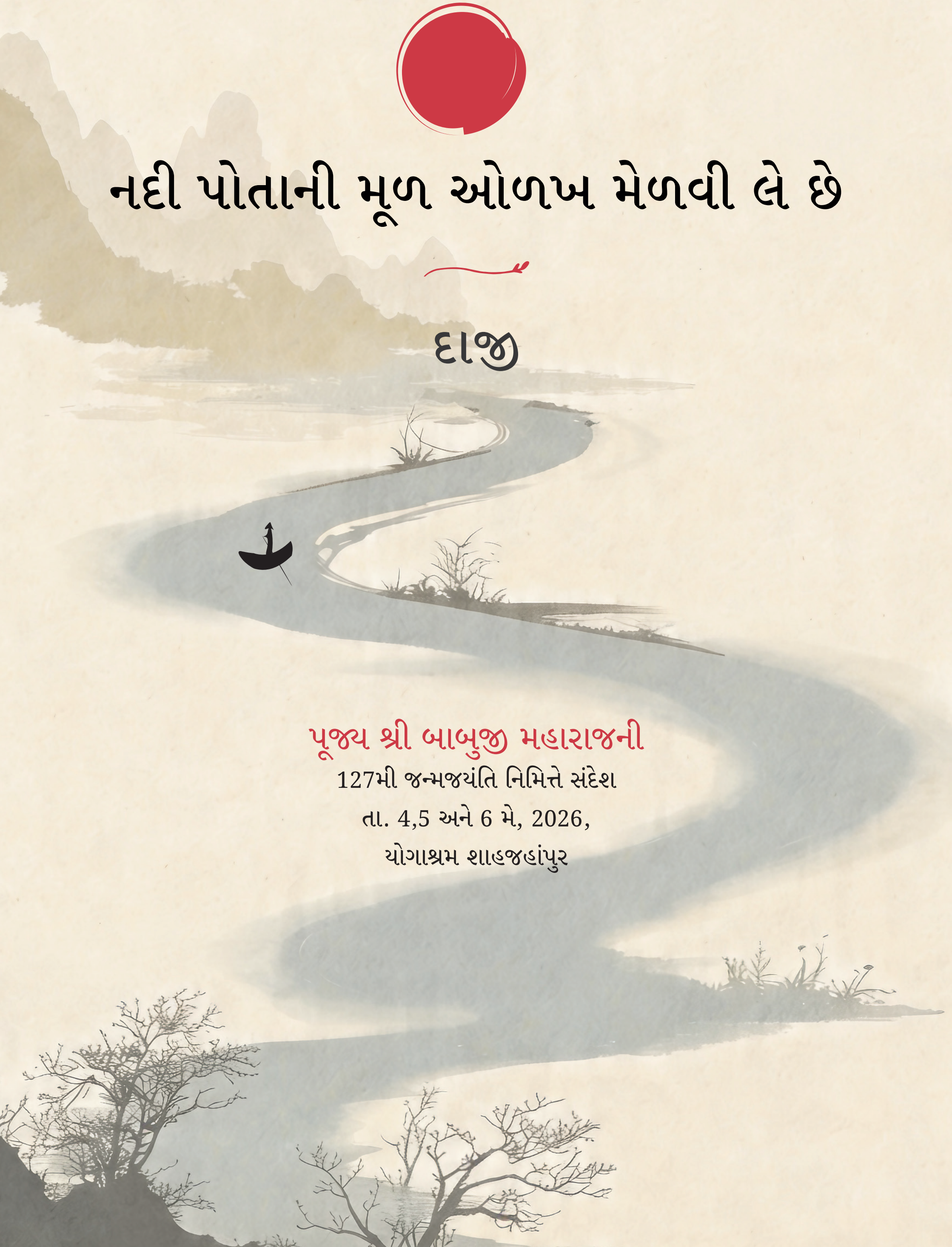

નદી પોતાની મૂળ ઓળખ મેળવી લે છે

દાજી

પૂજ્ય શ્રી બાબુજી મહારાજની

127મી જન્મજયંતિ નિમિત્તે સંદેશ

તા. 4,5 અને 6 મે, 2026,

યોગાશ્રમ શાહજહાંપુર

નદી પોતાની મૂળ ઓળખ મેળવી લે છે

કેવી રીતે ભયની ઊર્જા જ વિશ્વાસનો આધાર બને છે

પ્રિય મિત્રો,

કેટલાક વર્ષો પહેલા એક યુવાન બહેન સવારના ધ્યાનની સિટિંગ પછી મારી પાસે આવ્યાં. તેઓ ઘણાં વર્ષોથી નિષ્ઠાપૂર્વક અભ્યાસ કરી રહ્યાં હતાં અને તેમનામાં આવેલું પરિવર્તન તેમની આસપાસના બધાં જ જોઈ શકતા હતા. તેમનામાં એક પ્રકારની મૃદુતા, ગહનતા અને શાંતિ જણાતી હતી, જેને નિષ્ક્રિયતા તો ન કહેવાય, પણ તેમનામાં એક ઉપસ્થિતિ જરૂર જણાતી હતી. આમ છતાં, તે સવારે તેમના ચહેરા પર એવી મૂંઝવણ દેખાતી હતી, જાણે તેઓ અસમંજસમાં હોય અને તે સમજાવવા માટે તેમની પાસે શબ્દો નહોતા.

તેમણે કહ્યું, “દાજી, આજે ધ્યાનમાં કંઈક અસ્વાભાવિક બાબત બની. મને લાગ્યું કે મારી અંદર ભયની હાજરી હતી. તેની કડકાઈ પરિચિત હતી, તેથી મને તેની ખબર પડી ગઈ. પરંતુ આ વખતે, હું તેની સાથે લડી નહીં, મેં તેની સફાઈ પણ ન કરી. હું માત્ર તેનું નિરીક્ષણ જ કરતી રહી અને મેં જોયું, તો તે ભય એક ઝંખના જેવો લાગતો હતો. જાણે ઝંખનાએ જ એક અલગ મહોરું પહેરી લીધું હતું. શું આ શક્ય છે? કે પછી આ માત્ર મારી કલ્પના જ છે?”

આ કંઈ તેમની કલ્પના નહોતી. તેમણે એક શાંત એવી ધ્યાનની બેઠકમાં એ શોધી કાઢ્યું હતું, જેને સમજવામાં પ્રાચીન ઋષિઓનું સમગ્ર જીવન વીતી ગયું હતું. જે ગૂઢ વાતને ભયે, ઘણાં વહેમ સાથે સાચવી રાખી હતી, તેની તેમને જાણ થઈ ગઈ

હતી કે – ‘ભય, એ બહારથી આવતી ઊર્જા નથી, પરંતુ તે ખોટી દિશામાં દોરવાઈ ગયેલી આત્માની પોતાની જ ઊર્જા છે.’

જાન્યુઆરી અને ફેબ્રુઆરી દરમિયાન વસંત ભંડારાના સંદેશાઓની શ્રેણીમાં, આપણી સમક્ષ એક જ પ્રશ્ન હતો – જે જીવન તેની રાહ જોઈ રહ્યું છે, તેને જીવવામાં સાધક કેમ અટકી ગયો છે? અને આપણે વિષના સાત પ્રકાર વિશે જાણ્યું – ઇચ્છાનું વિભાજન, સુષુપ્ત હેતુ, કોરી ખાતી શંકા, અભિમાનની અદ્રશ્ય છત, ઈર્ષ્યાનો ઉછીનો લીધેલો ઘા, પૂર્વગ્રહનો રંગીન કાચ અને અંતે ભય. તેમાં, ભયનો ક્રમ સાતમો નહીં, પણ પહેલો આવે, કારણ કે આ વિષ બધાં જ પ્રકારોમાં છુપાયેલું છે અને દરેક વખતે વેશ બદલતું રહે છે. તે પછી અંતે આપણે એક ખુલ્લા દરવાજા પાસે આવ્યા.

આપણે ઉન્નતિલક્ષી હરણફાળ ભરવા પૂરતી તૈયારી કરીને આગળ વધીએ, તે પહેલાં તે યુવાન બહેને ખરેખર શું શોધી કાઢ્યું હતું, તે સમજવા માટે થોડું થોભીએ, તે યોગ્ય રહેશે. તેમણે જે ઝલક મેળવી- તેમાં એક એવી ચાવી રહેલી છે, જે આપણે અગાઉના સંદેશાઓમાં આપણી પ્રગતિમાંના અવરોધો તરીકે ઓળખેલી દરેક બાબતોને એક સૂત્રમાં જોડે છે અને તેમને જે દેખાયું તેમાં જ ઉકેલ છે, અને જેને આપણે પહેલાના સંદેશાઓમાં અવરોધ ગણતા હતા, એ દરેક સાથે તે ઉકેલને સંબંધ છે. તેમણે ઉકેલ શોધી કાઢ્યો, તે કોઈ નવી ક્ષમતા નથી. તે ઉકેલ તો, હંમેશથી પોતાની સાચી ઓળખ જણાવવા માટે રાહ જોતો હતો અને ત્યાં મોજૂદ જ હતો.

જે જીવન તેની રાહ જોઈ રહ્યું છે, તેને જીવવામાં સાધક કેમ અટકી ગયો છે? અને આપણે વિષના સાત પ્રકાર વિશે જાણ્યું: ઇચ્છાનું વિભાજન, સુષુપ્ત હેતુ, કોરી ખાતી શંકા, અભિમાનની અદ્રશ્ય છત, ઈર્ષ્યાનો ઉછીનો લીધેલો ઘા, પૂર્વગ્રહનો રંગીન કાચ અને અંતે ભય. તેમાં, ભયનો ક્રમ સાતમો નહીં, પણ પહેલો આવે, કારણ કે આ વિષ બધાં જ પ્રકારોમાં છુપાયેલું છે અને દરેક વખતે વેશ બદલતું રહે છે. તે પછી અંતે આપણે એક ખુલ્લા દરવાજા પાસે આવ્યા.

એ શબ્દ, જેની આત્માને જાણ છે જ

સંસ્કૃતમાં, આ ક્ષમતાનું નામ ‘શ્રદ્ધા’ છે. સામાન્ય રીતે તેનો અર્થ માત્ર ‘આસ્થા’ તરીકે કરાતો હોય છે, પરંતુ આપણે તે શબ્દનું ઊંડાણપૂર્વક વિશ્લેષણ કરીએ. ‘શ્રદ્ધા’ શબ્દ બે મૂળ શબ્દોનાં સંયોજન પરથી ઉતરી આવ્યો છે – ‘શ્રદ્’ અને ‘ધા’ – ‘પહેલું, ‘શ્રદ્’ એ હૃદયનું આંતરિક ઓળખસ્થાન છે, તથા હૃદય એ આપણી અંદરનું એ સ્થાન છે, જે આપણું મન કોઈ વિશ્લેષણ પૂરું કરે તે પહેલાં જ સાચું શું છે, તે જાણી જાય છે. બીજું, ‘ધા’, એટલે જગ્યા, સારી રીતે સ્થાપિત થવું. આ બંને શબ્દો સાથે મળીને આપણને કંઈક એવું આપે છે, જે હૃદયને ક્યાંક સ્થાપિત કરવા માટે તથા જે સાચું છે, તેમાં આપણને પોતાને સ્થિર કરવા માટે ‘આસ્થા’ની સામાન્ય સમજથી ઘણું આગળ છે.

આપણે જે રીતે કોઈ અભિપ્રાયને પસંદ કરીએ, તે રીતે શ્રદ્ધાની પસંદગી નથી કરતાં હોતા, પરંતુ તેના બદલે જે રીતે હોકાયંત્રની સોય ઉત્તર દિશા શોધતી હોય, તે રીતે એ ઉદ્ભવે છે; દલીલ દ્વારા નહીં, પરંતુ જાણકારી દ્વારા. તે આપણે પકડી રાખેલી આપણી કોઈ માન્યતા નથી હોતી, પરંતુ તે એ આધાર રૂપ ભૂમિ છે, જેના પર આપણે ઊભા છીએ.

‘શ્રદ્ધા’ શબ્દ બે મૂળ શબ્દોનાં સંયોજન પરથી ઉતરી આવ્યો છે – ‘શ્રદ્’ અને ‘ધા’ – ‘પહેલું, ‘શ્રદ્’ એ હૃદયનું આંતરિક ઓળખસ્થાન છે, તથા હૃદય એ આપણી અંદરનું એ સ્થાન છે, જે આપણું મન કોઈ વિશ્લેષણ પૂરું કરે તે પહેલાં જ સાચું શું છે, તે જાણી જાય છે. બીજું, ‘ધા’, એટલે જગ્યા, સારી રીતે સ્થાપિત થવું. આ બંને શબ્દો સાથે મળીને આપણને કંઈક એવું આપે છે, જે હૃદયને ક્યાંક સ્થાપિત કરવા માટે તથા જે સાચું છે, તેમાં આપણને પોતાને સ્થિર કરવા માટે ‘આસ્થા’ની સામાન્ય સમજથી ઘણું આગળ છે.

ભય, એ વિશ્વાસનું વિરોધી પરિબળ નથી

ચાલો, આપણે એ યુવાન બહેનના પ્રશ્ન પર પાછા ફરીએ કારણ કે તેમને ખરેખર કંઈક મહત્વપૂર્ણ મળ્યું હતું. તેમણે જોયું હતું કે ભય અને ઝંખના, એ બંને મહોરા, સાથે હોય ત્યારે એક જ બાબત જેવા લાગતાં હતાં. તેમની વાત રૂપકાત્મક રીતે નહીં, પણ માળખાકીય રીતે સાચી હતી.

ભય કેવી રીતે કાર્ય કરે છે? તે ત્યારે ઉદ્ભવે છે, કે જ્યારે મનને સભાન વિચારોની પૂર્વભૂમિકાના સ્તરે ખતરો વાસ્તવિક અને અનિવાર્ય લાગતો હોય. શરીર અક્કડ બને છે અને કાલ્પનિક આપત્તિનાં આધારે નિર્ણયો લેવાય છે. ઊર્જા, ટાળવા તરફ, રક્ષણ કરવા તરફ અને બચાવ કરવા તરફ વહે છે. હવે, આ પણ શ્રદ્ધાનાં માળખા જેવું જ છે, જેમાં ઊંડા આંતરિક વિશ્વાસની ક્ષમતા પણ એવી જ છે અને તે બંનેમાં સમાન રીતે કોઈ બાબત સાબિત થાય, તે પહેલાં જ તે વાસ્તવિક જ લાગે તેવો અનુભવ કરાવવાની ક્ષમતા પણ એકસમાન છે. આ બંનેમાં ફરક માત્ર દિશાનો હોય છે. શ્રદ્ધામાં હૃદય સત્ય તરફનો અભિગમ કેળવે છે, જ્યારે ભયમાં હૃદય ખતરા તરફનો અભિગમ કેળવે છે.

સાચી દ્રષ્ટિએ જોતાં ભય કંઈ શ્રદ્ધાનો દુશ્મન નથી, પણ બહાર કાઢી મૂકેલી શ્રદ્ધા જ છે. તે પણ આત્માની પ્રતીતિ કરાવવાની ક્ષમતા જ છે, જે પાછી વળીને, વિસ્તરણને બદલે સંકોચન તરફ દોરવાઈ ગઈ છે. આ જ કારણ છે કે દરેક પ્રમાણભૂત આધ્યાત્મિક પરંપરા, નિર્ભયતાને આંતરિક દુશ્મનના દમનનાં કૃત્ય તરીકે નહીં, પરંતુ સ્વગૃહે પાછા ફરવાના પગલાં તરીકે ગણે છે. એ આપણને પુન:પ્રાપ્ત થયેલી આપણી જ ઊર્જા છે, જેણે છેવટે પોતાની સાચી દિશા પ્રાપ્ત કરી લીધી છે.

બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ એક ચાવી આપે છે, જે આ તાળામાં સચોટ રીતે બંધબેસે છે – 'દ્વિતીયાદ્ વૈ ભયમ્ ભવતિ,' જેનો અર્થ છે, 'ભય બીજા અસ્તિત્વમાંથી ઉદ્ભવે છે.' અહીં 'બીજું અસ્તિત્વ' દ્વૈતતાનો ઉલ્લેખ કરે છે, મૂળ સ્રોતથી અલગ હોવાની અનુભૂતિ. આમ, ભય અલગ હોવાની અનુભૂતિમાંથી ઉદ્ભવે છે. જ્યારે આત્મા

સાચી દ્રષ્ટિએ જોતાં ભય કંઈ શ્રદ્ધાનો દુશ્મન નથી, પણ બહાર કાઢી મૂકેલી શ્રદ્ધા જ છે. તે પણ આત્માની પ્રતીતિ કરાવવાની ક્ષમતા જ છે, જે પાછી વળીને, વિસ્તરણને બદલે સંકોચન તરફ દોરવાઈ ગઈ છે. આ જ કારણ છે કે દરેક પ્રમાણભૂત આધ્યાત્મિક પરંપરા, નિર્ભયતાને આંતરિક દુશ્મનના દમનનાં કૃત્ય તરીકે નહીં, પરંતુ સ્વગૃહે પાછા ફરવાના પગલાં તરીકે ગણે છે. એ આપણને પુન:પ્રાપ્ત થયેલી આપણી જ ઊર્જા છે, જેણે છેવટે પોતાની સાચી દિશા પ્રાપ્ત કરી લીધી છે.

મૂળ સ્ત્રોત સાથેનું જોડાણ ભૂલી જાય છે, ત્યારે ભય મૂળ સ્ત્રોતના જ લઘુ સ્વરૂપ એવા અલગ 'સ્વ'નું રક્ષણ કરવાનું શરૂ કરે છે. તે રક્ષણ કરવાનો અભિગમ સમજી શકાય તેવો છે, આ ગહન માનવીય અભિગમ છે અને તે જ બાબત આત્માને તેના ઘરનો રસ્તો શોધવાથી રોકે છે. તે એક કિલ્લા જેવું છે, કે જે પવનને બહાર રોકી રાખવાની સાથે સાથે પ્રકાશને પણ રોકે છે.

બાબુજીએ આ વાત એક માતા કે પિતાની જેમ મૃદુતાથી કહી હતી, જે જાણતા હોય, કે અમારું બાળક ઘરનો રસ્તો ભૂલી ગયું છે. તમારામાં જે ભય છે, તે તમારા ચારિત્ર્યની કોઈ ખામી નથી, પરંતુ તે આત્માનો પોતાના સ્ત્રોતથી દૂર હોવાનો પ્રતિભાવ છે. તે ઘરની યાદ જ છે, જેણે ચિંતાનું મહોરું પહેરી લીધું છે અને ઘરની સતાવતી યાદનો ઈલાજ કોઈ તર્ક નથી હોતો, પણ ઘરે પાછા પહોંચવાનો અનુભવ જ હોય છે.

જ્યારે હૃદય નિરાંત અનુભવતું હોય, ત્યારે જીવન વહે છે

'ભગવદ ગીતા' આ વાતને જે ચોકસાઈથી કંડારે છે, તે સદીઓથી કરાતા ચિંતન પછી પણ આશ્ચર્યજનક જ રહે છે. સત્તરમા અધ્યાયમાં, શ્રી કૃષ્ણ કહે છે, "यो यच्छ्रद्धः स एव सः" જેનો અર્થ થાય છે, "વ્યક્તિ જેના પર શ્રદ્ધા રાખે છે, તે જ તે બની જાય છે." આવો, આપણે આ શબ્દો ધીમે ધીમે વાંચીએ. તેઓ તમે શું માનો

તમારામાં જે ભય છે, તે તમારા ચારિત્ર્યની કોઈ ખામી નથી, પરંતુ તે આત્માનો પોતાના સ્ત્રોતથી દૂર હોવાનો પ્રતિભાવ છે. તે ઘરની યાદ જ છે, જેણે ચિંતાનું મહોરું પહેરી લીધું છે અને ઘરની સતાવતી યાદનો ઈલાજ કોઈ તર્ક નથી હોતો, પણ ઘરે પાછા પહોંચવાનો અનુભવ જ હોય છે.

છો તે વિશે વાત કરી રહ્યા નથી; તેઓ તમારા હૃદયની અવસ્થા શું છે અને તમારો અંતરાત્મા શાની પર વિશ્વાસ મૂકી રહ્યો છે, તે વિશે વાત કરી રહ્યા છે. અને, તેમનો દાવો મૂળભૂત છે – હૃદય તેના ગહન સ્તરે જે બાબત પર વિશ્વાસ કરે છે, તે જીવનનું દિશાસૂચન કરે છે, એટલું જ નહીં પણ આત્માના તત્ત્વને પણ આકાર આપે છે.

આ બાબત અત્યંત ગંભીર પણ છે અને મુક્તિદાયક પણ છે. આ બાબત ગંભીર એટલા માટે છે કે તેનો અર્થ એ છે કે આપણું જીવન, આપણે જેની પર ગહન વિશ્વાસ કરીએ છીએ, તેની અભિવ્યક્તિ જ છે – આપણે જે કહીએ છીએ કે જે માનીએ છીએ, તે નહીં, પરંતુ હૃદયે મૂકપણે અને સાતત્યપૂર્વક જે બાબત પર ભાર મૂક્યો છે, તેની અભિવ્યક્તિ છે. હવે, જો ભયમાં શ્રદ્ધા હોય, તો જીવન રક્ષણાત્મક અને અવગણનાત્મક બાબતોની આસપાસ આકાર લેશે. તે મુક્તિદાયક એટલા માટે છે કે તેનો અર્થ એ પણ છે કે તે માટેનું જરૂરી પરિવર્તન, એ દરેક કાર્યને અને દરેક વિચારને ફરીથી કરવાનું કંટાળાજનક કાર્ય નથી; પરંતુ માત્ર એ પ્રશ્નમાં જ પરિવર્તનની જરૂર હોય છે કે "અત્યારે મારું હૃદય શું ઇચ્છી રહ્યું છે? અને શું હૃદયની હાલની તે દિશા પણ એ જ છે, કે જે દિશાને હું પસંદ કરી રહ્યો છું?"

જ્યારે શ્રદ્ધા બદલાય છે, ત્યારે હૃદય ખતરા પર ભાર મુકવાને બદલે સત્ય પર ભાર મૂકે છે, તે પછી બધુ જ સમગ્રપણે બદલાઈ જાય છે. તે બધુ કંઈ તરત જ થઈ જતું નથી અને પ્રયત્નો વિના પણ નથી થતું, પરંતુ તે કુદરતી રીતે જ થાય છે, જેમ એક નદીને સમુદ્રમાં મળી ગયા પછી વહેતા રહેવાની જરૂરિયાત વિષે સમજાવવાની કોઈ જરૂર નથી હોતી.

શ્રદ્ધા એવી કોઈ બાબત નથી, જે પ્રયત્નોથી ઉત્પન્ન થાય. ગહન અર્થમાં જોતાં, તે આત્માની સ્મૃતિ છે. આપણામાંના દરેકની અંદર કંઈક એવું છે જ, જે પહેલેથી જ ઘરની દિશા જાણે છે. વહેલી સવારે ધ્યાન પછીની શાંત ક્ષણોમાં તથા બાહ્ય સ્તરે સંપૂર્ણ દેખાતા જીવન પ્રત્યેના અકલ્પનીય અસંતોષમાં જે મંથન ઊભું થાય છે અને આપણે જે ઝંખના અનુભવીએ છીએ, તે આત્માનું પોતાના મૂળ સ્ત્રોતનું સ્મરણ છે. આ પ્રારંભિક સ્વરૂપની શ્રદ્ધા છે, જે હજુ સુધી સંપૂર્ણ રીતે વિકસિત નથી, પરંતુ સ્પષ્ટપણે જીવંત છે.

નદી અને તેની ઓળખ

શું તમને તા. 2જી ફેબ્રુઆરી, 2026નો સંદેશ, ‘વિભાજિત હૃદય’ યાદ છે? આપણે તે સંદેશને અત્રે એ શોધીને પૂર્ણ કરીએ છીએ કે તે વિભાજનની ઊર્જા, એટલે કે ભય પણ ક્યારેય કોઈ બાહ્ય પરિબળનો બળજબરીથી પ્રવેશ નહોતો, પરંતુ તે ખોટી દિશામાં વહેતી નદી જ હતી અને નદી પોતાની ઓળખ મેળવી શકે છે.

આપણા એ યુવાન અભ્યાસી બહેને કંઈ નવી જાણકારી નહોતી મેળવી, તેમણે જૂની બાબતને માત્ર ફરીથી યાદ કરી હતી. તેમણે જે ક્ષમતા શોધી કાઢી હતી, તે હંમેશાંથી મોજૂદ જ હતી, પરંતુ તે ક્ષમતા તેમના મોટાભાગના જીવન દરમિયાન ભય તરીકે વ્યક્ત થઈ હતી. હવે તે ક્ષમતા શાંતિથી અને અપરિવર્તનીય રીતે પોતાની સાચી દિશા શોધવા લાગી હતી. કરવાની જરૂર માત્ર એ જ હતી, જે તેમણે કર્યું હતું – નદી તેની ઓળખ મેળવી લે તેટલા લાંબા સમય સુધી ધ્યાનમાં બેસવું.

શ્રદ્ધા એવી કોઈ બાબત નથી, જે પ્રયત્નોથી ઉત્પન્ન થાય. ગહન અર્થમાં જોતાં, તે આત્માની સ્મૃતિ છે. આપણામાંના દરેકની અંદર કંઈક એવું છે જ, જે પહેલેથી જ ઘરની દિશા જાણે છે. વહેલી સવારે ધ્યાન પછીની શાંત ક્ષણોમાં તથા બાહ્ય સ્તરે

સંપૂર્ણ દેખાતા જીવન પ્રત્યેના અકલ્પનીય અસંતોષમાં જે મંથન ઊભું થાય છે અને આપણે જે ઝંખના અનુભવીએ છીએ, તે આત્માનું પોતાના મૂળ સ્રોતનું સ્મરણ છે. આ પ્રારંભિક સ્વરૂપની શ્રદ્ધા છે, જે હજુ સુધી સંપૂર્ણ રીતે વિકસિત નથી, પરંતુ સ્પષ્ટપણે જીવંત છે.

તે શ્રદ્ધા ઉન્નત થઈને શામાં પરિણમે છે અને એક જ ધ્યાન ખંડમાં, એકસમાન શાંત વાતાવરણમાં, એકબીજાની પાસે બેસીને એક જ પ્રાણાહુતિ પ્રાપ્ત કરતાં બે અભ્યાસીઓ પર તે સિટિંગ દરમિયાન થતી અસરો – એક જ વાસણમાં ઉકળતા પાણીમાં રંધાતા બટાકા અને ઈંડા પર થતી અલગ અલગ અસરો – કયા પરિબળો મારફતે નક્કી થાય છે, તે પ્રશ્નની ચર્ચા આપણે આગામી સંદેશમાં કરીશું.

પ્રેમ અને પ્રાર્થના સાથે,
કમલેશ

પૂજ્ય શ્રી બાબુજી મહારાજની
127મી જન્મજયંતિ નિમિત્તે સંદેશ
તા. 4,5 અને 6 મે, 2026,
યોગાશ્રમ શાહજહાંપુર

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