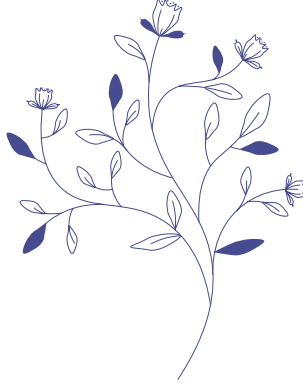


# સુદ્રઠ પાયાનું નિર્માણ

પ્રતિબદ્ધતા, હેતુ અને વિશ્વાસ



દાજી

શાહજહાંપુર યોગાશ્રમના  
સુવર્ણજયંતી મહોત્સવ નિમિત્તે સંદેશ  
બેચ 2 – 16 થી 18 ફેબ્રુઆરી 2026



# સુદ્રઢ પાયાનું નિર્માણ

## પ્રતિબદ્ધતા, હેતુ અને વિશ્વાસ

પ્રિય મિત્રો,

આ સુવાર્ણ જયંતીના અવસરે છેલ્લા કેટલાક દિવસોથી આપણે આધ્યાત્મિક જીવન સાથે ગહન સંબંધ ધરાવતા બે પ્રશ્નો પર મનન કરી રહ્યાં છીએ.

- ‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાં આપણે ઈચ્છા અને આકાંક્ષા વચ્ચેના પ્રાચીન કાળથી ચાલી આવેલા સંઘર્ષની વાત કરી. તેમાં એક એવા સાધકનું વર્ણન છે, જે જાણે છે કે શું સાચું છે, છતાં જ્યારે સાચું કરવાનો સમય આવે છે, ત્યારે તેનાથી કંઈક બીજું જ કરાઈ જાય છે.
- ‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’, એ સંદેશમાં, આપણે એ આત્માની વિચિત્ર પ્રકારની નિષ્ક્રિયતાને જોઈ, કે જેની પાસે તેને આવશ્યક એવી દરેક પ્રકારની ઊર્જા હોવા છતાં, તેણે જીવનની ક્રિયાશીલતા માટે જરૂરી એવી હેતુની સભાનતા ગુમાવી દીધી છે.

પરંતુ, હજુ એક ત્રીજો શત્રુ પણ છે; એક એવો શત્રુ કે જે ન તો હૃદયને વિભાજિત કરે છે, કે ન તો આંતરિક પ્રેરણાને (જીવનના ચાલક-બળને) સુષુપ્ત કરી દે છે, પરંતુ તે તો તેનાથી પણ વધુ સૂક્ષ્મ છે. તે એવો શત્રુ છે, જે હૃદય પોતે શું કરવું, તે પસંદ કરી લે ત્યાં સુધી; જ્યોત પ્રગટે, ત્યાં સુધી અને અભ્યાસ તેનું વાસ્તવિક ફળ આપે ત્યાં સુધી; રાહ જુએ છે, પણ પછી ધીરેથી ગણગણે છે કે, “શું તમને ખાતરી છે?”

આ શત્રુ, એ શંકા છે. કદાચ આ ત્રણમાંથી, તે સૌથી ખતરનાક હોઈ શકે છે, કારણ કે આ શત્રુ નિષ્ક્રમ ગયેલા લોકો પર હુમલો કરતો નથી, પણ તે એવા લોકો પર હુમલો કરે છે, કે જેઓ સફળ થઈ રહ્યા છે, પરંતુ પોતાની સફળતા પર વિશ્વાસ કરવાની હિંમત નથી કરી શકતાં.

## પોતાનાં અનુભવ પર વિશ્વાસ ન કરવો

અમારા એક પ્રશિક્ષકે મને તેમના કેન્દ્રના એક અભ્યાસી બહેનની પરિસ્થિતિ વિશે વાત કરી. આ બહેને અગિયાર વર્ષો સુધી અવિરતપણે ધ્યાન કર્યું હતું. તેમણે તેમની પ્રત્યેક સવારે મનમાં અનુભવાતી શાંતિ વિષે, તેમની જૂની પ્રતિક્રિયાશીલતાની જગ્યાએ ધીમે ધીમે આવી ચૂકેલા ધૈર્ય વિષે અને એ નવીન સામર્થ્ય વિષે વાત કરી, કે જેના દ્વારા તેઓ ફોન વગર ઊભી થતી માનસિક ઉચાટ વાળી અવસ્થામાં પણ શાંતિથી બેસી શકતાં હતા.

છતાં, જેમ બગીચામાં ઊભેલી વ્યક્તિ શંકા કરતાં કહે કે, “શું વસંત ઋતુ ખરેખર આવી જ ગઈ છે?” તેમ તેણી કહે કે, “શું આ બધું ખરેખર થઈ રહ્યું છે કે હું માત્ર મારી જાતને જ મૂર્ખ બનાવી રહી છું?”

બીજો એક અભ્યાસી કહેવા માંગતો હતો, “મેડમ, જો પોતાને મૂર્ખ બનાવવાથી પણ અગિયાર વર્ષો સુધી આંતરિક શાંતિ મેળવી શકાતી હોય, તો કૃપા કરીને તેના પર એક પુસ્તક લખો.” બાકી આપણે બધાં તો ચિંતા-ગ્રસ્ત અવસ્થાને જ વાસ્તવિકતા કહેવાની મૂર્ખાઈ કરી રહ્યાં છીએ.

જરા વિચારો – જો આ કહેવાતી પોતાને મૂર્ખ બનાવવાની અવસ્થા જ જો અગિયાર વર્ષો સુધી શાંતિ આપી શકતી હોય, તો શું તેના પર થોડો વધુ વિશ્વાસ ન કરવો જોઈએ? અને તો પછી આપણે આપણી ચિંતાઓ પર એટલી સરળતાથી શંકા કેમ નથી કરતાં કે જે આપણને અશાંતિ સિવાય કંઈ પણ આપતી નથી?

તે બહેન અભ્યાસી પાસે ફક્ત એક નોંધપાત્ર બાબત — પોતાનાં અનુભવ પર વિશ્વાસ — સિવાય બધું જ હતું.

હવે, આપણે જે ચર્ચાઓ કરી ચૂક્યા છીએ, તે સંદર્ભમાં તેણીની પરિસ્થિતિ જોઈએ. તેણીનું હૃદય વિભાજિત નહોતું; તેણીએ સમજદારીપૂર્વક પસંદગી કરી હતી અને તેણીની આંતરિક જ્યોત પણ પ્રગટેલી હતી. તેણી દરરોજ પ્રાતઃકાળે ધ્યાન કરતી હતી અને ‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાંના તે આદેશ વચના માણસની જેમ આકાંક્ષા અને ઇચ્છા વચ્ચે અટવાયેલી પણ નહોતી.

‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’ સંદેશમાંની યુવતી જેવી પણ તેણી નહોતી, કે જેનામાં પ્રેરણાનો અભાવ હોય. તેણી શિસ્તબદ્ધ હતી, તેણી પાસે જીવનનો હેતુ પણ હતો અને તેને સાધનાના સકારાત્મક પરિણામો પણ મળ્યા હતાં.

અને, છતાં તેણી નિષ્ક્રિય બનીને ઊભી રહી ગઈ હતી, કારણ કે શંકા તેની અંદર ઘૂસી ગઈ હતી. શિસ્તના અભાવને કારણે તેણી અટકી નહોતી ગઈ, પરંતુ પોતાના પરની શંકાને લીધે અટકી ગઈ હતી; એક સૂક્ષ્મ, મૂક તથા અસ્થિર કરી દેતી શંકાને લીધે.

આ જ કારણે શંકા બાબતે ચર્ચાની જરૂર રહે છે. ઇચ્છા, સંકલ્પ શક્તિ પર આક્રમણ કરે છે અને આળસ, ઊર્જા પર આક્રમણ કરે છે, પરંતુ શંકા કંઈક વધુ મૂળભૂત બાબત – પરિવર્તનને ઓળખવાની ક્ષમતા પર આક્રમણ કરે છે.

## શંકાનું સૂક્ષ્મ ઝેર

શંકા જિજ્ઞાસાથી અલગ છે, કારણ કે જિજ્ઞાસા દ્વાર ખોલે છે જ્યારે શંકા દ્વાર બંધ કરે છે અને પછી બહાર ઊભા રહીને હવાની ઓછી અવરજવર વિશે ફરિયાદ કરે છે. વિવેક, એટલે કે જે સાચા અને ખોટાનું પૃથક્કરણ કરીને શાણપણ તરફ દોરી

જાય છે, અને સંશય, કે જે કોરી ખાતી શંકા છે અને સમજશક્તિમાં ઝેર ઘોળે છે; તે બંને વચ્ચે સહજ માર્ગ એક ભેદરેખા બનાવે છે.

રચનાત્મક જિજ્ઞાસા સવાલ કરે છે, “શું આ સાચું છે?”

તે શું, કેવી રીતે, ક્યાં અને શા માટે – તે પ્રશ્નોના જવાબ શોધે છે? કોરી ખાતી શંકા પૂછે છે, “શું હું સક્ષમ છું?” આવી શંકા સમજને ઢાંકી દે છે.

વિવેક, એટલે કે જે સાચા અને ખોટાનો ભેદ બતાવનાર શાણપણ તરફ દોરી જાય છે, અને સંશય, કે જે કોરી ખાતી શંકા છે અને સમજશક્તિમાં ઝેર ઘોળે છે – સહજ માર્ગ તે બંને વચ્ચે એક ભેદરેખા બનાવે છે.

એક (જિજ્ઞાસા-યુક્ત સાધક) સ્પષ્ટતા શોધે છે, જ્યારે બીજો (શંકા-યુક્ત સાધક) ઓળખ પર જ પ્રશ્ન કરે છે. એકવાર તમે તમારી પોતાની ઓળખ પર પ્રશ્ન કરવાનું શરૂ કરો છો, તો સમજો કે તમે મૂળભૂત રીતે અરીસા સાથે દલીલ કરી રહ્યા છો.

‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાં, આપણે આપણી અંદર રહેલાં બે વરુઓનાં રૂપક પર મનન કર્યું હતું – એક એ કે જે આપણા ઉચ્ચ સ્વભાવનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને બીજું કે એ જે આપણા નિમ્નતર સ્વભાવનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે; અને આપણે સમજ્યા કે તે વરુ જ જીતે છે, જેને આપણે પોષીએ છીએ.



વિવેક, એટલે કે જે સાચા અને ખોટાનું પૃથક્કરણ કરીને શાણપણ તરફ દોરી જાય છે, અને સંશય, કે જે કોરી ખાતી શંકા છે અને સમજશક્તિમાં ઝેર ઘોળે છે; તે બંને વચ્ચે સહજ માર્ગ એક ભેદરેખા બનાવે છે.

શંકા, એ આ બંને વરુઓમાંથી એક પણ નથી. શંકા, એ અવાજ છે, જે તમને કહે છે કે પોષણ આપવું એ અર્થહીન છે. તે સંઘર્ષથી દૂર રહે છે અને ગણગણે છે કે બંને વરુઓમાંથી એક પણ વરુ વાસ્તવિક નથી, તથા તમે જે પોષણ આપવાની વાત કરો છો, તે બાબત જ કાલ્પનિક છે અને આ સમગ્ર આધ્યાત્મિક વિકાસની વાતો, એ માત્ર એક વાર્તા જ છે, જે તમે સ્વયંને જ સંભળાવી રહ્યા છો. આ જ કારણે તે ઇચ્છા અથવા જડતા કરતાં સૂક્ષ્મતર છે. તેની સ્પર્ધા આકાંક્ષા સાથે પણ નથી હોતી. તે, એ જમીનને જ ખોખલી કરી દે છે, જેના પર આકાંક્ષા ટકી હોય છે.

શંકાનું ક્ષેત્ર કેટલું સૂક્ષ્મ અને ગહન હોઈ શકે છે, તે દર્શાવતો એક સુંદર સંવાદ છે. જ્યારે બાબુજી કેન્દ્રિય ક્ષેત્ર (Central Region)માં પ્રવેશ્યા, જે આધ્યાત્મિક અનુભવનું સૌથી શુદ્ધ સ્તર છે, ત્યારે તેમને એ પ્રાપ્તિ સાથે સંકળાયેલા કોઈ ચિહ્નો મળ્યા નહીં, જેની સામાન્યરીતે અપેક્ષા કરાતી હોય છે, ત્યાં ન તો કોઈ આનંદ હતો કે ન તો કોઈ વિશેષ દ્રષ્ટિ હતી કે ન તો કોઈપણ આગતા-સ્વાગતા હતી. વિશેષ અનુભૂતિઓથી ટેવાયેલા મનને ત્યાં કોઈ જ અનુભૂતિ ન થઈ. તેમણે લાલાજીને પોતાના મનની વાત કહી કે, “મારા પહેલાંના દિવસો ઘણા સારા હતા. અહીં તો કોઈ જ અનુભૂતિ નથી.” લાલાજીએ સરળતાથી પૂછ્યું, “શું હું આ હાલતને દૂર કરી દઉં?” અને બાબુજીએ તરત જ જવાબ આપ્યો, “ના, મારા પ્રભુ. જો તમે એવું કરશો, તો આ મારો છેલ્લો શ્વાસ હશે.”

તે અવસ્થામાં, બાબુજીને ન તો સુંદરતા મળી, ન તો આકર્ષણ, ન તો સ્પષ્ટ રીતે અનુભવાય તેવો કોઈ આનંદ અને છતાં, આપણે જોઈએ છીએ કે જે વ્યક્તિએ તેનો સ્વાદ ચાખ્યો છે, તે તેના વિના અસ્તિત્વ ધરાવી શકતી જ નથી. આ જ તે ક્ષેત્ર છે, તે હાલત છે કે જે શંકાના ક્ષેત્રની બહાર છે – અસ્તિત્વની સાથે જ એ હદે વણાઈ ગયેલી એક એવી હાલત કે જેને દૂર કરવી, એ અસ્તિત્વવિહીનતાથી જરાપણ અલગ બાબત નથી. આત્મા જે સત્યને જાણી લે છે અને તે વિષયે દલીલ કરતો નથી.

વ્યક્તિના અસ્તિત્વના કેન્દ્રમાં સંપૂર્ણ સમપ્રમાણતા મળી આવે, તેના જેવું તે છે. તે ઇન્દ્રિયોને ન તો ચમકાવે છે કે ન તો ઉત્તેજિત કરે છે; છતાં એકવાર તે આંતરિક સંતુલનની અનુભૂતી થઈ જાય, તે પછી જીવન સ્થિર અને સંપૂર્ણ લાગે છે. તેને દૂર કરવાથી સમપ્રમાણતા તૂટી જાય છે કે એક તરફ નમી જાય છે, જેથી વ્યક્તિ આંતરિક રૂપે અસ્થિર થઈ જાય છે.

## અત્મવિશ્વાસની સંરચના

લેટિન શબ્દ કોન-ફિડેર (con-fidare)નો અર્થ છે, ‘વિશ્વાસ સાથે’. તે સફળતાની ગેરંટી આપતું નથી, પરંતુ તે એક ઊંડા વિશ્વાસનો સંકેત આપે છે કે તમારા જીવનમાં જે પાર પરિસ્થિતિ આવશે, તમે તેને પાર કરી શકશો.

શંકા આ વિશ્વાસને તોડે છે. લેટિન શબ્દ ડુબિયસ (dubius)નો અર્થ ‘બે’ થાય છે, જે દ્વેત અથવા વિભાજન સૂચવે છે. એકવાર મન કર્તા અને વિવેચકમાં વિભાજિત થઈ જાય, ત્યારે એવું લાગે છે કે તમે એક આંતરિક ન્યાયાધીશને નિયુક્ત કર્યો છે, જે ક્યારેય શાંત થઈને નથી બેસતો.

શંકા પોતાને સત્ય-શોધક તરીકે રજૂ કરે છે અને જ્યારે ખચકાટને કારણે કોઈ શંકાસ્પદ ક્રિયા નિષ્ફળ જાય છે, ત્યારે તે સ્વયંને હંમેશાંથી યોગ્ય હોવાનું સાબિત કરતાં કહે છે, “જોયું, મેં તો પહેલાંથી જ કહ્યું હતું” આમ, શંકા તેના વલાણને પુષ્ટિ આપતા પરિણામો ઉત્પન્ન કરીને પોતાના પુરાવા બનાવે છે; સત્ય શોધવાનો દાવો



વ્યક્તિના અસ્તિત્વના કેન્દ્રમાં સંપૂર્ણ સમપ્રમાણતા મળી આવે, તેના જેવું તે છે. તે ઇન્દ્રિયોને ન તો ચમકાવે છે કે ન તો ઉત્તેજિત કરે છે; છતાં એકવાર તે આંતરિક સંતુલનની અનુભૂતી થઈ જાય, તે પછી જીવન સ્થિર અને સંપૂર્ણ લાગે છે.

કરતી એક નોંધપાત્ર અપ્રમાણિક યુક્તિ. તે વ્યક્તિના અસ્તિત્વના કેન્દ્રમાં સંપૂર્ણ સમપ્રમાણતા મળી આવે, તેના જેવું છે. તે ઇન્દ્રિયોને ન તો ચમકાવે છે કે ન તો ઉત્તેજિત કરે છે, છતાં એકવાર તે આંતરિક સંતુલનની અનુભૂતી થઈ જાય, તે પછી જીવન સ્થિર અને સંપૂર્ણ લાગે છે.

‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’ સંદેશમાં, આપણે ચર્ચા કરી હતી કે આળસ એ ઉર્જાનો અભાવ નથી પણ લક્ષ્ય વિનાની ઉર્જા છે. શંકા પણ તેના જેવા જ માર્ગ પર ચાલે છે. શંકા, એ અનુભવનો અભાવ નથી, પણ વિશ્વાસ વિનાનો અનુભવ છે. આળસુ વ્યક્તિ પાસે ઉર્જા (જોશ) હોય છે પણ ચિનગારી (શરૂઆતી ચાલક બળ) નથી હોતી. શંકા કરનાર વ્યક્તિ પાસે ઉર્જા અને ચિનગારી બંને હોય છે, પરંતુ તે તપાસતો રહે છે કે તે ઉર્જા વાસ્તવિક છે કે નહીં, અને આ તપાસમાં તે ઉર્જા ઠંડી પડી જાય છે.

ભગવદ ગીતા આ વિષયમાં અત્યંત સ્પષ્ટ છે – તે આપણને દર્શાવે છે કે ‘સંશયાત્મા વિનશ્યતિ’ એટલે કે શંકાશીલ આત્માનો નાશ થાય છે.

જે વ્યક્તિ પોતાની સાધના પર શંકા કરે છે, તે પોતાના માર્ગ પર પણ શંકા કરવાનું શરૂ કરે છે, જે વ્યક્તિ પોતાના માર્ગ પર શંકા કરે છે, તે પોતાના માર્ગદર્શક પર પણ શંકા કરવાનું શરૂ કરે છે, જે વ્યક્તિ પોતાના માર્ગદર્શક પર શંકા કરે છે, તે માર્ગદર્શન પર જ શંકા કરવાનું શરૂ કરે છે.

શંકા કરવાનો દરેક કિસ્સો સ્વેટરમાંથી દોરો ખેંચવા જેવો છે, અને પછી જ્યારે ઠંડી લાગે અને તમે ઘુજવા માંડો, ત્યારે તમે આશ્ચર્યચકિત થાવ છો. તમે સંરચનાને થોડી થોડી કરીને ત્યાં સુધી તોડતા જાવ છો કે પછી અંતે કંઈ બાકી જ ન રહે.

વિનમ્રતા વિશે શું? વિનમ્રતા એટલે શંકા નહીં. વિનમ્રતા કહે છે, “મને બધી ખબર નથી,” જ્યારે શંકા કહે છે, “મારી ક્ષમતા પૂરતી નથી.” એક વિકાસનો દરવાજો ખોલે છે, જ્યારે બીજો દરવાજો બંધ કરીને દરવાજાની ચાવી જ ગળી જાય છે.

‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાંનું ‘બ્રિજ’ વાળું રૂપક યાદ કરો. આપણે વાત કરી હતી કે વારંવાર નિષ્ફળતા કેવી રીતે સંકલ્પશક્તિમાં સૂક્ષ્મ તિરાડો બનાવે છે. તે અદ્રશ્ય નુકસાન ધીરે ધીરે વધતું જાય છે. છેવટે એક નાનો દેખાતો વધારાનો ભાર પણ વિનાશક પતનનું કારણ બને છે. શંકા પણ શ્રદ્ધા સાથે એવું જ કરે છે. દરેક વખતે જ્યારે કોઈ અનુભવને નકારી કાઢવામાં આવે છે, ત્યારે આંતરિક અવાજ કહે છે કે “તે ફક્ત કલ્પના હતી”, ત્યારે વિશ્વાસના માળખામાં એક સૂક્ષ્મ તિરાડ સર્જાય છે. વિશ્વાસ બહારથી હજુ પણ મજબૂત દેખાઈ શકે છે, પરંતુ નુકસાન આંતરિક હોય છે અને પછી એક દિવસ એ નાનો ડગમગતો આત્મવિશ્વાસ પૂર્ણ પતન બની જાય છે. સાધના અસફળ થઈ એટલા માટે નહીં, પરંતુ એટલા માટે કે વારંવાર કરતો નકાર છેવટે પાયાને જ તોડી નાખે છે.

આ તિરાડ પડેલો પાયો છે; નિષ્ફળતાને કારણે નહીં, પણ સફળતાને નકારવાને કારણે તૂટેલો પાયો છે.

## હિંમત – શંકાનું મારણ

જો તમે શંકા સામે સીધી લડત આપી રહ્યા હો, તો તમે તેના જ ક્ષેત્રમાં – તેના ઘર આંગણે જ લડત આપી રહ્યા છો. શંકાને તેના ઘરઆંગણે જ હરાવવી ખરેખર મુશ્કેલ છે. જે મન શંકા સાથે વાદ-વિવાદ કરે છે, તે પહેલેથી જ હારી ગયેલું હોય છે, કારણ કે શંકા પાસે તર્કોનો અનંત ભંડાર હોય છે અને તેને નિષ્કર્ષ પર પહોંચવામાં બિલકુલ રસ નથી હોતો.

શંકાને તમારા જીવન-રથના એક કાયમી મુસાફર તરીકે વિચારો. તે વાત કરી શકે છે અને તે વિસ્તૃત આફતોનું વર્ણન પણ કરી શકે છે. તે સોળ અલગ અલગ રીતે આગાહી કરી શકે છે કે કેવી રીતે બધું નિષ્ફળતા તરફ દોરી જવાનું છે, તેથી તેને ક્યારેય તમારા જીવનની દોરવાણી કરવાની મંજૂરી આપવી જોઈએ નહીં.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, શંકા ચિંતાજનક, ચેતવણી આપનારી અથવા ટિપ્પણી કરનારી હોઈ શકે છે, પરંતુ તમારા જીવનનો દોરીસંચાર તેના હાથમાં સોંપી ન દો.

‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાં, આપણે જોયું કે ઇચ્છા અને આકાંક્ષા વચ્ચેના સંઘર્ષને, નિમ્ન આકર્ષણ સાથે પ્રત્યક્ષ સંઘર્ષ કરીને જીતી શકાતું નથી, પરંતુ ઉચ્ચ ઝંખનાને તે હદ સુધી વધારીને જીતી શકાય છે કે જ્યાં સુધી તે બાકીની બધી પ્રવૃત્તિઓને પોતાનામાં સમાવી ન લે. અહીં પણ આ જ સિદ્ધાંત લાગુ પડે છે. તમે શંકાને દલીલ કરીને હરાવી શકતા નથી, પણ તમે સીધો પ્રત્યક્ષ અનુભવ એકઠો કરીને શંકાને અપ્રસ્તુત બનાવી દો છો કે જેથી દલીલ સ્વયં નિષ્પ્રભાવી બની જાય છે. જે વ્યક્તિએ મધનો સ્વાદ ચાખ્યો હોય, તેણે તેવું સિદ્ધ કરવાની જરૂર નથી કે તેમાં મીઠાશનું અસ્તિત્વ છે.

આમ, શંકાનું મારણ છે - પ્રત્યક્ષ અનુભવ અને હિંમત. હિંમત, શંકાને અસ્તિત્વમાં રહેવા દે છે, પણ કાર્યને રોકવાનો અધિકાર આપતી નથી. પ્રત્યક્ષ અનુભવ તેને સંપૂર્ણપણે ઓગાળી નાખે છે.

બીજી બાજુ શ્રદ્ધા, શંકા અને નિશ્ચિતતા એ બંનેથી અલગ રીતે કાર્ય કરે છે. તે દલીલ કરતી નથી. તે ફક્ત એવી જમીન પર ઊભી રહે છે કે જ્યાં ચાલીને અનુભવ કરવામાં આવે છે અને કહે છે, “આ સાચું છે.”



શંકાને તમારા જીવન-રથના એક કાયમી મુસાફર તરીકે વિચારો. તે વાત કરી શકે છે અને તે વિસ્તૃત આફતોનું વર્ણન પણ કરી શકે છે. તે સોળ અલગ અલગ રીતે આગાહી કરી શકે છે કે કેવી રીતે બધું નિષ્ફળતા તરફ દોરી જવાનું છે, તેથી તેને ક્યારેય તમારા જીવનની દોરવણી કરવાની મંજૂરી આપવી જોઈએ નહીં.

## વિકાસનો નિર્ધારિત માર્ગ

આધ્યાત્મિકતા તેના સારમાં પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરવાની કળા છે, જેને આપણે લાંબા સમયથી ફક્ત માન્યતાઓ તરીકે જ સમજતાં આવ્યા છીએ. તેનો આરંભ ઉધાર લીધેલા શબ્દોથી કરીએ છીએ, જેમ કે ‘ઈશ્વર પ્રેમ છે’, અથવા ‘આત્મા અમર છે’. જોકે આ ખરેખર સુંદર માન્યતાઓ છે, પરંતુ માન્યતાઓ હૂંડી ( promissory note) જેવી છે. જેમ કે જ્યાં સુધી હૂંડીની ચૂકવણી ન થાય (રૂપિયા મળે નહીં) ત્યાં સુધી, શંકા થતી જ રહે છે કે, “જો હૂંડી નકામી હશે, તો?”

‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’ સંદેશમાં, આપણે નોંધ્યું છે કે જ્યારે કોઈ કહેવાતી આળસુ વ્યક્તિને ખરેખર જો કોઈ બાબતમાં રૂચિ જાગી જાય, તો તે ક્યારેય થાકતી નથી, ભોજન પણ કરતી નથી અને આખી રાત ફરિયાદ કર્યા વિના કામ કરે છે. આ સૂચવે છે કે ઊર્જા હંમેશાંથી ત્યાં જ હતી, પરંતુ જ્યોત (પ્રેરણા) ગેરહાજર હતી. અહીં એક સમાનતા છે. જ્યારે ખરેખર અનુભવ થાય છે, દા.ત. જ્યારે ધ્યાન કરનારને છાતીમાં કંઈક અનુભૂતિ થાય છે, ત્યારે ધ્યાન કામ કરે છે કે કેમ તે અંગેની બૌદ્ધિક ચર્ચા વાહિયાત બની જાય છે. અનુભવ હંમેશાં થતો જ હોય છે, પરંતુ વિશ્વાસનો અભાવ હોય છે. માન્યતાથી અનુભવ સુધીની સફર એક ચોક્કસ ક્રમને અનુસરે છે. પ્રથમ, આપણે કંઈક અનુભવીએ છીએ. ધ્યાન દરમિયાન હૃદયમાં કંઈક હલચલ થાય છે; દિવ્યતા વિશેનો ખ્યાલ નહીં પણ તેની સાથેનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ જેવું કંઈક. પરંતુ તે અનુભૂતિ હજુ પણ એક આગંતુક જેવી હોય છે, તે આવે છે અને વિદાય લે છે.

આમ, આ યાત્રા ચાલુ રહે છે. જ્યારે આ અનુભૂતિઓ પૂરતા પ્રમાણમાં થયા કરે છે, ત્યારે આપણે તે બનવા માંડીએ છીએ. એક સમયે ફક્ત ધ્યાન દરમિયાન દેખાતી ધીરજ, હવે વૈચારિક પરિવેશમાં સ્પષ્ટપણે ટ્રાફિક સિગ્નલની જેમ કાર્યરત થાય છે. જે સ્થિરતા માત્ર કોઈ કોઈ વાર દેખાતી હતી, તે હવે સ્થાયી બની જાય છે અને છેવટે પૂર્ણરૂપે હંમેશાં વ્યાપ્ત રહે છે. પછી કંઈક ઊંડું પરિવર્તન આવે છે. આપણે હવે ધીરજનો ‘અભ્યાસ’ કરતા નથી, આપણે ધીરજવાન બની જઈએ છીએ.

પરોઢિયે લેવામાં આવેલા શાંત નિર્ણયથી વિકાસની શરૂઆત થાય છે – “હું ધ્યાનમાં બેસીશ. એટલા માટે નહીં કે મને એવું લાગે છે, પરંતુ એટલા માટે કે મારા મનમાં નક્કી થઈ ગયું છે, અને તે નિર્ણય પર હું અડગ રહીશ.” સંકલ્પ ગમે તે રીતે અભ્યાસ તરફ જ દોરી જાય છે, અભ્યાસ અનુભવ તરફ દોરી જાય છે. અનુભવ એવી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરે છે કે જેને કોઈ દલીલ હલાવી શકતી નથી, કારણ કે તેનું ઘડતર દલીલ દ્વારા નહોતું થયું, તેનું ઘડતર હૃદયના પોતાનાં વજૂદથી થયું હતું.

દરરોજ સાંજે, સફાઈ દ્વારા આપણે આંતરિક ક્ષેત્રને સરળ બનાવીએ છીએ અને અહીં એક એવી સમજ છે, જે બધું બદલી નાખે છે: શંકાને ટકી રહેવા માટે એક જટિલ સમજૂતીની જરૂર પડે છે. આંતરિક ક્ષેત્રને સરળ બનાવો, જેથી શંકા ત્યાં ટકી શકે નહીં. જેમ આગને બળતણની જરૂર હોય છે, તેમ શંકાને નાટકીય વિચારોની જરૂર હોય છે. તે વિચારોને દૂર કરો, પછી બળવા માટે તેની પાસે કોઈ ઊર્જા રહેશે નહીં.

હવે, ‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશના કોશેટા અને પતંગિયાને યાદ કરો. જે માણસે પતંગિયાનું બહાર આવવાનું સરળ બનાવવા માટે કોશેટાને કાપી નાખ્યું હતું, તેને ફક્ત એક એવું પતંગિયું મળ્યું, જેની પાંખો સુકાઈ ગયેલી હતી, જે ક્યારેય ઉડી શક્યું નહીં. શંકા કંઈક એટલી જ વિનાશક છે, પરંતુ વિરુદ્ધ દિશામાં. સંઘર્ષને સમય પહેલાં દૂર કરવાને બદલે, શંકા પતંગિયાને કહે છે કે તેની પાંખો વાસ્તવિક નથી. જ્યારે સંઘર્ષ સમાપ્ત થઈ જાય છે, ત્યારે પાંખો મજબૂત હોય છે અને ઉડવાની ક્ષમતા સંપૂર્ણપણે વિકસિત થઈ જાય છે, પરંતુ શંકા કહે છે, “શું તને ખાતરી છે



સંકલ્પ ગમે તે રીતે અભ્યાસ તરફ જ દોરી જાય છે, અભ્યાસ અનુભવ તરફ દોરી જાય છે. અનુભવ એવી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરે છે કે જેને કોઈ દલીલ હલાવી શકતી નથી, કારણ કે તેનું ઘડતર દલીલ દ્વારા નહોતું થયું, તેનું ઘડતર હૃદયના પોતાનાં વજૂદથી થયું હતું.

કે તું ઉડી શકીશ? કદાચ તારે કોશેટામાં થોડો વધુ સમય રહેવું જોઈએ. ફક્ત સલામત રહેવા માટે.” જો પતંગિયું આ અવાજ પર વિશ્વાસ કરે, તો તે ક્યારેય ઉડી શકે નહીં. એટલા માટે નહીં કે તે ઉડી શકતું નથી, પરંતુ એટલા માટે કે તેને ખાતરી આપવામાં આવી છે કે તેની પાંખો કાલ્પનિક છે.

## એ પાયો, જે ટકી રહે છે

હવે આપણે પાછા આપણી એ બહેન અભ્યાસી તરફ પાછા ફરીએ કે જેમાણે અગિયાર વર્ષ સુધી ધ્યાન કર્યું હતું. તેને વિશ્વાસ છે કે તેણે ધ્યાન કર્યું છે. પછી તેણીએ કંઈક અનુભવ્યું – શાંતિ, ધીરજ અને સંયમ. તેણીએ અજાણતાં જ પ્રથમ પડાવ પાર કર્યો. પછી અનુભવે તેણીના પાત્રને ફરીથી આકાર આપ્યો. તેણીએ બીજો પડાવ પણ પાર કરી લીધો અને છતાં તેણી ત્યાં ઉભી રહીને પૂછી રહી હતી, “શું આ વાસ્તવિક (સાચું) છે?”

શંકાએ તેના પરિવર્તનને અટકાવ્યું ન હતું, પરંતુ કંઈક વધુ સૂક્ષ્મ પ્રભાવ પાડ્યો હતો. શંકાએ તેણીને પોતાના પરિવર્તનને ઓળખતાં રોકી હતી. શંકા કરવાની આદત પામેલું મન દરેક અનુભવને આવતાની સાથે જ નકારી કાઢશે અને કહેશે, “તે તો ફક્ત તણાવ મુક્ત હાલત હતી, તે ફક્ત એક કલ્પના હતી.” આ નકારને ઓળખો. તે બુદ્ધિમત્તા નહીં, પરંતુ ભયનું આવરણ છે, જેણે નિષ્પક્ષતાનો દેખાવ કર્યો છે. તેણીને પોતાના અનુભવ પર વિશ્વાસ કરવા માટે આત્મવિશ્વાસ અને હિંમતની જ જરૂર હતી.

‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાં, આપણે એવા સાધકોનું વર્ણન કર્યું છે, જેઓ એવાં વચનો આપતા રહે છે કે જે તેઓ પાળી શકતા નથી, જેઓ સ્વતંત્રતા પ્રત્યેની તેમની પ્રતિબદ્ધતાને વધારે પડતો અંદાજ આપે છે અને પ્રવૃત્તિ પ્રત્યેના તેમના જોડાણને ઓછો અંદાજ આપે છે. આ અભ્યાસી બહેનની સમસ્યા વિપરીત હતી.

તેણીએ તેના પરિવર્તનને ઓછો અંદાજ આપ્યો અને તેના શંકાના અધિકારને વધુ પડતો અંદાજ આપ્યો. તે સફળ હતી, પણ પોતાની સફળતા જોઈ શકતી ન હતી.

‘વિભાજિત હૃદય’ પોતાની પ્રતિબદ્ધતા પર શંકા કરે છે. સૂતેલો અગ્નિ તેની ઊર્જા પર શંકા કરે છે. તિરાડ પડેલો પાયો તેની પોતાની મજબૂતાઈ પર શંકા કરે છે. આ ત્રણમાંથી, છેલ્લો સૌથી ગંભીર છે, કારણ કે પાયો પહેલેથી જ બન્યો છે. કાર્ય પહેલાથી જ પૂર્ણ થઈ ગયું છે. ફક્ત તેના પર વિશ્વાસ કરવાનું બાકી છે.

આ આત્મવિશ્વાસ જે સાધકને એ ઓળખ સુધી લઈ જાય છે, તે એ પ્રારંભિક સહજ આત્મવિશ્વાસ નથી કે જેનાથી તેણે શરૂઆત કરી હતી. જીવન તેને તોડી નાખે છે અને કદાચ આવું થવું જરૂરી પણ છે, પરંતુ અવશેષોમાંથી કંઈક ગહન બહાર આવે છે – એક મૂક ઓળખ, કે જેણે શંકા કરી અને છતાં સાધના ચાલુ રાખી, જે કોઈપણ વાહ વાહની જરૂરિયાત વગર જ શ્રદ્ધાથી અનુભૂતિ તરફ આગળ વધ્યો અને અનુભવ કરવાથી સ્વયં એ સત્યમાં રૂપાંતરિત થવા સુધી પહોંચ્યો. આ બીજા આત્મવિશ્વાસનો અર્થ એ નથી કે તમારે ક્યારેય શંકાનો સામનો કરવો પડશે નહીં; તેના બદલે, તેનો અર્થ એ છે કે તમે શંકાને તમારા જીવન પર હાવી થવા દેશો નહીં.

દરરોજ સવારે ધ્યાન તમને માન્યતા કરતાં વધુ ઊંડાણમાં લઈ જાય છે. દરરોજ સાંજની સફાઈ જે તમારું નથી, તે દૂર કરે છે. હિંમત સાથે કરેલું દરેક કાર્ય શંકાની તાકાતને નબળી પાડે છે. તમે આ માર્ગ પર ચાલી રહ્યા છો, તેની સાક્ષી તમારી પોતાની સવારની સાધના આપે છે અને તમારી પોતાની ધીરજ તેને પ્રગટ કરે છે. તમારું પોતાનું હૃદય, જે હવે વર્ષો પહેલાંની સરખામણીમાં શાંત છે, તે સ્વયં સાબિતી છે. એકમાત્ર પ્રશ્ન બાકી છે, તે એ છે કે શું તમે એ સત્ય પર વિશ્વાસ કરશો કે જે તમારા જીવને તમને પહેલીથી જ બતાવી દીધું છે કે પછી તમારા પોતાના બનવાના ઉંબરે ઊભા રહીને હંમેશાં એક વધુ પુરાવો માંગશો?

## બધા માટે એક જ મારણ

આ ત્રણ સંદેશાઓના માધ્યમથી આપણે આપણાં અંતઃપ્રદેશનો એક નકશો બનાવ્યો છે –

‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાં એક એવા હૃદયને ઉજાગર કર્યું છે કે તે શું ઇચ્છે છે અને શું જાણે છે, એ બે વચ્ચે ફસાયેલું છે.

‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’ સંદેશમાં હેતુ વિનાની ઉર્જાની નિરર્થકતા સ્પષ્ટ કરી છે.

‘સુદ્રઢ પાયાનું નિર્માણ’ પોતાના અનુભવો પરના આપણા પોતાના વિશ્વાસને સુદ્રઢ કરે છે, કારણ કે તે શંકાને આપણાં અનુભવો પરના વિશ્વાસને કોરી ખાતા અટકાવે છે.

આ ત્રણ ઝેર છે, જે આપણી યાત્રાને રોકી શકે છે અને છતાં, જ્યારે આપણે તે ત્રણેને એકસાથે જોઈએ છીએ, ત્યારે ત્રણેયની અંદર એક જ ભાવ વહે છે.

સહસ્ર શતાબ્દીઓ પહેલાં, અષ્ટાવક્રએ એક એવો ઉપદેશ આપ્યો હતો કે જે એક જ શ્વાસમાં સમાઈ શકે – ‘વિષયાન વિષવત ત્યજ’. ઇન્દ્રિયોના વિષયોનો ત્યાગ એવી રીતે કરો કે જેમ તમે વિષનો (ઝેરનો) ત્યાગ કરો છો. અષ્ટાવક્ર માટે વિષયો (ઇન્દ્રિયોના વિષયો) બાહ્ય વિશ્વના પ્રલોભનો, આકર્ષણોના અસંખ્ય પ્રલોભનો, કે જે મનને ચંચળ કરે છે અને આત્માને સપાટી પર બાંધી રાખે છે, તે વિષ સમાન હતાં.

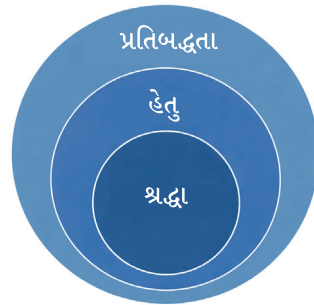
બાબુજીએ પોતાના અનુભૂતિના ઊંડાણમાંથી એક સૂક્ષ્મ ઝેરને ઓળખ્યું હતું – “શંકા આધ્યાત્મિકતા માટે એક ઝેર છે.”

જુઓ, સદીઓથી આ બે ચેતવણીઓ કેવી રીતે એકબીજાને પૂર્ણ કરી રહી છે. અષ્ટવક્ર બહારથી અંદર પ્રવેશતા ઝેર સામે ચેતવણી આપે છે – “દુનિયા તમને તમારાથી દૂર ખેંચી રહી છે.” બાબુજી અંદરથી ઉદ્ભવતા ઝેર સામે ચેતવણી આપે છે – “તમારું મન તમારા પોતાનાં અનુભવોને જ નકારી દે છે. પ્રથમ વિષ આવા સાધકની મતિ ભ્રષ્ટ કરી દે છે, જે પરિપૂર્ણતા બહાર શોધે છે, બીજું વિષ એવા સાધકને પથ-ભ્રષ્ટ કરી દે છે કે જે અંદરની તરફ તો વળી ચૂક્યો છે, પણ અંદર જે મળે છે તેના પર વિશ્વાસ કરવાનો ઇનકાર કરે છે. આમ, બંને સાથે મળીને સાધકના સમગ્ર આધ્યાત્મિક ક્ષેત્ર પર કબજો જમાવે છે. બાહ્ય ઝેર કહે છે, “બીજે ક્યાંક જુઓ.” જ્યારે આંતરિક વિષ કહે છે, “તમે જે મેળવ્યું છે, તે પૂરતું નથી.”

અને જ્યારે જીવનનો હેતુ જ મરી પરવાર્યો હોય, ત્યારે જમા થઈ રહેલ ભારેપણા વચ્ચે રહેલાં એ વિષનું શું? તે વિષ પણ પાછું ઢંકાયેલું હોય છે. સાંસારિક વિષયો આપણા ધ્યાનને બહારની તરફ વાળે છે. શંકા વિશ્વાસને અંદરથી જ કોતર્યા કરે છે અને હેતુવિહીનતા, એટલે કે એ તમસ, જેની વાત આપણે ‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’ સંદેશમાં કરી હતી, તે શૂન્યાવકાશને ભરી દે છે, તે ત્યારે ઉત્પન્ન થાય છે કે જ્યારે બાહ્ય આકર્ષણ પણ ખોવાઈ જાય છે અને આંતરિક વિશ્વાસ પણ ખોવાઈ જાય છે.



ત્રણ ઝેર



ત્રણ મારણ



પ્રાચીન શાણપણ કહે છે – હિમ્મતે મર્દા તો મદદે ખુદા. તેનો અર્થ એ છે કે જ્યારે આપણે એક પગલું ભરવા માટે હિંમત કરીએ છીએ, ત્યારે ઈશ્વર બાકીનું અંતર કાપે છે.

ત્રણ ઝેર – વિક્ષેપ, જડતા અને અવિશ્વાસ. બાહ્ય, વચ્ચેનું અને આંતરિક.  
ત્રણ મારણ – પ્રતિબદ્ધતા, હેતુ અને શ્રદ્ધા. બાહ્ય, વચ્ચેનું અને આંતરિક.

પ્રાચીન શાણપણ કહે છે – હિમ્મતે મર્દા તો મદદે ખુદા. તેનો અર્થ એ છે કે જ્યારે આપણે એક પગલું ભરવા માટે હિંમત કરીએ છીએ, ત્યારે ઈશ્વર બાકીનું અંતર કાપે છે.

વિભાજિત હૃદયને પસંદગી કરવા માટે હિંમતની જરૂર હોય છે.

સુષુપ્ત અગ્નિને આગળ વધવા માટે હિંમતની જરૂર હોય છે.

ક્ષતિગ્રસ્ત પાયાને વિશ્વાસ કરવા માટે હિંમતની જરૂર છે.

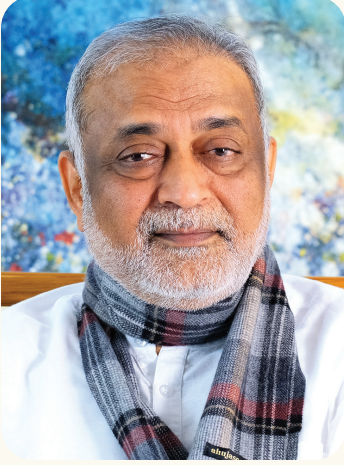
દરેક કિસ્સામાં, જે ક્ષણે આપણે તે હિંમતને ભેગી કરીએ છીએ, તે ક્ષણે કંઈક મહાન આપણને અધવચ્ચે મળી જાય છે, એટલે કે આપણને ઈશ્વરની મદદ પ્રાપ્ત થાય છે. ત્રણેય ઝેરનું મારણ એક જ છે – શ્રદ્ધા અને હિંમતનું એક સાથે કામ કરવું.

પ્રેમ અને પ્રાર્થના સાથે,

**કમલેશ**



શાહજહાંપુર યોગાશ્રમના સુવર્ણજયંતી મહોત્સવ નિમિત્તે સંદેશ  
બેચ 2 – 16 થી 18 ફેબ્રુઆરી 2026



## 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/>

The image features a white background with two decorative blue brushstroke lines. One line is in the top right corner, curving downwards and to the left. The other is in the bottom left corner, curving upwards and to the right. Both lines have a textured, hand-painted appearance.

heartfulness  
purity weaves destiny