

तभारी द्रष्टि-भर्यादाओनो सामनो थवो



दाज

शाडजडांपुर योगाश्रमनी

सुवर्णजयंती निमित्ते संदेश

भेय 4 – 24 थी 26 इब्रुआरी 2026, शाडजडांपुर

તમારી દ્રષ્ટિ-મર્યાદાઓનો સામનો થવો

પ્રિય મિત્રો,

અત્યાર સુધી આપણે જે શીખ્યા, તેનો સારાંશ અહીં છે –

- ‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાં, આપણે એક હૃદયને ઇચ્છા અને આકાંક્ષા, એમ બે અલગ અલગ દિશા તરફ ખેંચાયેલું જોયું.
- ‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’એ સંદેશમાં, આપણે એક એવા હૃદયને મળ્યા, જેણે જીવનમાં હેતુના અભાવને કારણે પ્રગતિ બંધ કરી દીધી હતી, જો કે તેનામાં ઊર્જાનો અભાવ નહોતો.
- ‘સુદ્રઢ પાયાનું નિર્માણ’એ સંદેશમાં આપણે એક એવા હૃદયને મળ્યા, જે પોતાની ભૂમિ પર જ વિશ્વાસ ન કરી શક્યું અને પોતાનામાં થયેલા આંતરિક પરિવર્તન પર જ શંકા કરી રહ્યું હતું.
- ‘આકાશને આંબવું’એ સંદેશમાં આપણે એક એવું હૃદયને જોયું, જે પોતાનાં અંતઃક્ષેત્રને જ આકાશ સમજી બેઠું હતું, તેનો અહંકાર તેની ઉપલબ્ધીઓની આસપાસ એ હદે જમા થઈ રહ્યો હતો કે જેથી તેનો વિકાસ જ કુંઠિત થઈ રહ્યો હતો.

હવે આપણે એક એવા હૃદયને મળીએ છીએ, જેના પર એક અલગ જ ઘા છે. આ હૃદય ન તો વિભાજિત છે, ન નિર્જીવ છે, ન શંકાશીલ છે, ન કુંઠિત છે; તે લોહીલુહાણ છે; અને વિચિત્ર વાત એ છે કે આ ઘા તેનો પોતાનો નથી.

બે અનોખી પ્રતિભાઓ

બે સંગીતકારોએ એક જ ગુરુ પાસે શિક્ષણ લીધું હતું. એક સંગીતકારને એવા અવાજની દેન મળી હતી કે તે પથ્થરને પણ રડાવી શકે. બીજા પાસે એક એવી ટેકનિકલ નિપૂણતા હતી, જે પ્રેક્ષકોને આશ્ચર્યચકિત કરી દેતી હતી. બંને પોતપોતાની રીતે અસાધારણ હતા, પરંતુ બંને પોતાની શક્તિ પોતાને આગળ વધારવામાં નહીં, પણ એક બીજાની નિંદા કરવામાં કે એકબીજાની ઈર્ષ્યા કરવામાં ખર્ચતા હતા.

ગાયક બીજા સંગીતકારની, તેની ટેકનિકલ શિસ્તની, ઈર્ષ્યા કરતો હતો. જ્યારે ટેકનિક નિપૂણતા સંપન્ન સંગીતકાર, ગાયકને પ્રાપ્ત થયેલ કુદરતી કૃપાની ઈર્ષ્યા કરતો હતો. તે બંને પાસે સંયુક્તપણે બધું જ હતું. પરંતુ પ્રત્યેકની અંદર, એક અભાવ હતો.

ઈર્ષ્યાનું ગણિત વિશિષ્ટ છે – તે તમારી પાસે જે છે, તેમાં તમારી પાસે જે નથી, તેનો ઉમેરો કરીને; તમારી પાસે જે છે, તેની પણ બાદબાકી કરી દે છે. હકીકતમાં ખજાનો ગમે તેટલો ભરેલો હોય, છતાં ખાતાવહી હંમેશાં ખાધ દર્શાવે છે.

જો તેઓએ પોત-પોતાની ક્ષિતિજોની જાણકારી મેળવી હોત અને તેમની પોતાની વિશિષ્ટ પ્રતિભા શું કરી શકે છે તે વિષે વિચાર્યું હોત, તો કદાચ એક દિવસ તેઓ પોત-પોતાનાં વ્યક્તિત્વના ગુરુત્વાકર્ષણની બહાર જઈ, અમર્યાદિત આકાશમાં મળ્યા હોત. પરંતુ આ માટે આંતરિક કાર્ય કરવાની જરૂર હોય છે.

આજુ-બાજુનું અવલોકન

‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’ એ સંદેશમાં, આપણે બે વાહક એન્જિનો વચ્ચેનો તફાવત સમજ્યા હતાં. એક પ્રેમ દ્વારા ખેંચાય છે તથા તેનું એક લક્ષ્ય હોય છે. તેમાં

ઊર્જા દિવ્યતા તરફ વહે છે અને શરીર તેનું અનુસરણ કરે છે, કારણ કે હૃદય પહેલેથી જ ત્યાં પહોંચી ગયું હોય છે. જ્યારે બીજું દુઃખની અનુભૂતિ દ્વારા ધકેલાય છે તથા તેનું કોઈ ચોક્કસ લક્ષ્ય નથી હોતું, પરંતુ તેનો ઉદ્દેશ્ય ફક્ત છૂટકારો મેળવવાનો જ હોય છે. ઈર્ષ્યા પણ સંપૂર્ણપણે દુઃખ દ્વારા જ ધકેલાતી હોય છે. પરંતુ તે આપણને એક એવી દિશામાં ધકેલે છે, જે આપણે જોઈ જ નથી.

- ઇચ્છા તમને તમારી ઇચ્છિત વસ્તુ તરફ આગળ ખેંચી જાય છે.
- આળસ તમને હલનચલન માટેનું કોઈ કારણ ન હોય, ત્યાં સુધી સ્થિર રાખે છે.
- શંકા તમે જે શોધી કાઢ્યું હોય, તેનાથી દૂર પાછળની બાજુએ ખેંચી જાય છે.
- અહંકાર તમને એક ઘેરામાં સંકુચિત કરીને રાખે છે.
- ઈર્ષ્યા તમને એક જ દિશા તરફ ખેંચે છે. તે તમારી નજરને કોઈ અન્ય વ્યક્તિની ક્ષિતિજ પર કેન્દ્રિત કરી દે છે.

‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાં, આપણે પ્રાચીન કાળમાં કરાતા પ્રેય અને શ્રેય, એટલે કે સુખદ અને કલ્યાણકારી વચ્ચેના તફાવતને સમજ્યા. ઇચ્છા આ બંને વચ્ચેનો સંઘર્ષ છે – શું મારે હવે તે પસંદ કરવું જોઈએ કે જે સંતોષજનક લાગે છે અને



જો તેઓએ પોત-પોતાની ક્ષિતિજોની જાણકારી મેળવી હોત અને તેમની પોતાની વિશિષ્ટ પ્રતિભા શું કરી શકે છે તે વિષે વિચાર્યું હોત, તો કદાચ એક દિવસ તેઓ પોત-પોતાનાં વ્યક્તિત્વના ગુરુત્વાકર્ષણની બહાર જઈ, અમર્યાદિત આકાશમાં મળ્યા હોત. પરંતુ આ માટે આંતરિક કાર્ય કરવાની જરૂર હોય છે.

જે મારા વિકાસમાં મદદરૂપ હોય? પરંતુ ઈર્ષ્યા પોતાના માટે શું સારું છે, તે પ્રશ્નને સંદંતર છોડી દે છે અને તેને એક અલગ પ્રશ્ન સાથે બદલી નાખે છે: “તેની પાસે એ વસ્તુઓ કેમ છે, જે મારી પાસે નથી?” આ તમારા જીવનના વિકાસ તરફ દોરી જતા એ અસંતોષની વાત નથી કે જે તમને વિકાસ કરવા માટે પ્રેરી શકે. તે સરખામણી કરવાથી જન્મેલો અસંતોષ છે અને સરખામણી આગ પ્રગટાવતી નથી, પરંતુ તેને બદલે તે તમને ધીમે ધીમે કોરી ખાય છે.

સાચી આકાંક્ષા ક્ષિતિજ તરફ જુએ છે અને કહે છે, “હજુ આગળ.”

ઈર્ષ્યા આજુ-બાજુ જુએ છે અને કહે છે, “આ અન્યાય છે.”

‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’એ સંદેશમાં દર્શાવાયેલ આગસુ વ્યક્તિએ ઉપર તરફ જોવાની જરૂર છે. ઈર્ષ્યા કરનાર વ્યક્તિએ આજુ બાજુ જોવાનું બંધ કરીને, પોતાની ક્ષિતિજ તરફ જોવાની જરૂર છે. દ્રષ્ટિની દિશા જ જીવનની દિશા નક્કી કરે છે.

અશાંતિનું વિશ્લેષણ

શાંતિ એ મુશ્કેલીઓનો અભાવ નથી, પરંતુ આંતરિક વ્યવસ્થાની હાજરી છે. જ્યારે ચેતના સ્થાયી હોય છે, જ્યારે આંતરિક જીવનનું દરેક તત્ત્વ તેના યથાયોગ્ય સ્થાને હોય છે, ત્યારે એક એવી સ્થિરતા હોય છે, જેને બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ વિચલિત કરી શકતી નથી, પરંતુ ઈર્ષ્યા સીધેસીધો આ આંતરિક વ્યવસ્થા પર જ હુમલો કરે છે.



શાંતિ એ મુશ્કેલીઓનો અભાવ નથી, પરંતુ આંતરિક વ્યવસ્થાની હાજરી છે. જ્યારે ચેતના સ્થાયી હોય છે, જ્યારે આંતરિક જીવનનું દરેક તત્ત્વ તેના યથાયોગ્ય સ્થાને હોય છે, ત્યારે એક એવી સ્થિરતા હોય છે, જેને બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ વિચલિત કરી શકતી નથી, પરંતુ ઈર્ષ્યા સીધેસીધો આ આંતરિક વ્યવસ્થા પર જ હુમલો કરે છે.

સંસ્કૃત શબ્દ ‘માત્સર્ય’ ફક્ત તે ઇચ્છવાનું જ નથી દર્શાવતો કે બીજા પાસે આ કે તે છે, જે મારી પાસે નથી, પરંતુ તે અન્ય વ્યક્તિ પાસે એ હોવાને કારણે ઊભા થતાં દુઃખને દર્શાવે છે. આ તફાવત મહત્વનો છે. આકાંક્ષા બીજાની સિદ્ધિને જુએ છે અને કહે છે, ‘તે શક્ય જણાય છે. લાવ, હું પણ એ કરી જોઉં.’ પરંતુ ઈર્ષ્યા જ્યારે એ સિદ્ધિને જુએ છે, ત્યારે કહે છે કે, “તે મારું હોવું જોઈતું હતું. સમગ્ર વિશ્વ અન્યાયી રીતે વર્તી રહ્યું છે.”

વૈશ્વિક અન્યાયની આ ભાવના વ્યક્તિના સુખના કેન્દ્રને પોતાની બહાર રાખીને શાંતિના સ્ત્રોતને ઝેરી બનાવી દે છે. જ્યારે મારો સંતોષ બીજા કરતાં વધુ મેળવાય તે પર કે ઓછામાં ઓછું બીજા કરતાં ઓછું તો ન જ મેળવાય, તે પર આધાર રાખે છે, ત્યારે મેં મારા આંતરિક પવિત્ર સ્થાનની યાવી એ દરેક વ્યક્તિને સોંપી દીધી છે કે જેને જેને હું મળતો હોઉં છું. દરેકની સફળતા મારી નિષ્ફળતા બની જાય છે. દરેકની ખુશી મારું દુઃખ બની જાય છે. હું બીજાના નસીબનો બંધક બની જાઉં છું, અને એ બંધક બનવામાંથી મુક્તિ જ મારા માટે શાંતિની શોધ હોય છે.

‘સુદ્રઢ પાયાનું નિર્માણ’ સંદેશમાં, આપણે જોયું કે શંકા કઈ રીતે અવિશ્વાસ કરવાની બાબતોને ધ્યાનમાં લઈને અને વિશ્વાસ કરવાની બાબતોને અવગણીને, પોતાની શંકાને દ્રઢ કરવાના પુરાવાઓ ઊભા કર્યા કરે છે. ઈર્ષ્યા આવા જ અપ્રમાણિક હિસાબ દ્વારા કામ કરે છે. ઈર્ષાળુ મન બીજી વ્યક્તિ પાસે રહેલી દરેક ફાયદાકારક બાબતને અને પોતાની પરિસ્થિતિમાં રહેલાં દરેક ગેરલાભને ધ્યાનમાં લે છે. તે ખાસ ઝીણવટભરી ખાતાવહી રાખે છે, પરંતુ તે આખી ખાતાવહી ગોટાળા વાળી હોય છે. બીજી બાજુની સંપત્તિઓ વધારી વધારીને દર્શાવાયેલી હોય છે, જ્યારે પોતાની બાજુની સંપત્તિઓ કાં તો ઘટાડીને દર્શાવાયેલી હોય છે અથવા દર્શાવવામાં જ આવી નથી હોતી. તે ખાતાવહીમાં છેલ્લી સિલક (બેલેન્સ) હંમેશાં ખાધ દર્શાવે છે, કારણ કે ખાતાવહીનો હેતુ હંમેશાંથી ચોકસાઈ નહીં પણ દુઃખને દર્શાવાનો જ હતો.

સાધકોમાં અશાંતિ

અહીં એક એવી વાત છે કે જેની ચર્ચા બહુ ઓછી આધ્યાત્મિક પરંપરાઓ કરે છે, પરંતુ દરેક આધ્યાત્મિક સમુદાય તે જાણતો હોય છે કે આશ્રમના દ્વાર પર પહોંચી જવાથી ઈર્ષ્યા અદૃશ્ય નથી થઈ જતી, પરંતુ તે ઈર્ષ્યા પોતાનું સ્વરૂપ બદલે છે.

‘આકાશને આંબવું’, એ સંદેશમાં, આપણે પૂજ્ય ચારીજીના એ અવલોકનનો અભ્યાસ કર્યો કે આધ્યાત્મિકતાનું ક્ષેત્ર એટલું નરમ અને ફળદાયી છે કે તે ગર્વ માટે એક ફળદ્રુપ જમીન બની જાય છે. હવે, તે જ કોમળતા તેને ઈર્ષ્યા માટે પણ ફળદ્રુપ જમીન બનાવે છે. ભૌતિક જગતમાં, ઈર્ષ્યાને તેનાં સ્પષ્ટ ઉદ્દેશ્યો હોય છે: પૈસા, પદ, દેખાવ અને સફળતા. આધ્યાત્મિક જગતમાં, તે જ વસ્તુઓ સૂક્ષ્મતર બને છે, પરંતુ તેમ છતાં. તે કંઈ ઓછી મહત્ત્વની નથી. ગુરુની નજીક કોણ છે? કોની સિટિંગ લાંબી ચાલી? કોની હાલત વધારે ગહન લાગે છે? કોને મહત્ત્વના ગણવામાં આવ્યા, કોને ઊંચું પદ આપવામાં આવ્યું કે કોને જવાબદારી સોંપવામાં આવી? કોના નામનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો? આ બધાં આંતરિક જગતના વિષયો, એટલે કે આધ્યાત્મિક જીવનના વિષયો છે.

‘સુદ્રઢ પાયાનું નિર્માણ’ સંદેશમાં આપણે અષ્ટવક્રએ કહેલ ચેતવાણી-સૂચક વાક્ય – ‘વિષયાન્વિષવત્’ જોયું. અહીં તેઓ આપણને ઇન્દ્રિયોના વિષયોને ઝેરની જેમ ત્યજવા જણાવે છે. આ વાક્ય અહીં પૂર્ણતઃ લાગુ પડે છે. બાહ્ય વિશ્વના વિક્ષેપો તથા શંકાના આંતરિક ધોવાણ ઉપરાંત, સાધકોની અંદરો-અંદરની ઈર્ષ્યા, એ ઝેરના ત્રીજા પરિમાણને પ્રગટ કરે છે –

તમને તમારાથી દૂર ખેંચી જનારું પરિબળ બાહ્ય જગત રૂપી વિક્ષેપો નથી. તમારા આંતરિક મનને તેની પોતાની જ અનુભૂતિઓથી વિમુખ કરનાર તમારી શંકા નથી. પરંતુ ઈર્ષ્યાથી જન્મેલી સરખામણી તમારા દ્રષ્ટિકોણને વિકૃત કરે છે અને અશાંતિના બીજ વાવે છે.

એક આધ્યાત્મિક સમુદાય પણ અરીસાઓની ગોઠવણી વાળા એક અજાયબઘરમાં પરિવર્તિત થઈ શકે છે, જ્યાં તમે તમારી પોતાની યાત્રા કરતાં અન્યોની યાત્રા બાબતે વધારે સભાન હોવ છો. આમ આધ્યાત્મિક સમુદાય તમને અંદર જોવામાં મદદ કરવાને બદલે, તે એક એવી જગ્યા બની શકે છે, જ્યાં તમે સતત આજુ-બાજુ જ જોઈ રહ્યા હો.

આ એક સચોટ કડી છે. ‘આકાશને આંબવું’ સંદેશમાં, આપણે તારવ્યું કે અનિયંત્રિત અહંકાર કેવીરીતે આધ્યાત્મિક મહત્તાની ભાવના ઊભી કરે છે. જ્યારે તે મહત્તા મળવામાં નિરાશા સાંપડે છે, જ્યારે અહંકારની અપેક્ષાથી વિપરીત તે મહત્તા કોઈ અન્યને પ્રાપ્ત થાય છે, ત્યારે ઈર્ષ્યા પ્રગટે છે અને એકવાર ઈર્ષ્યા પ્રગટે, તે પછી તે સરખામણી ઊભી કરે છે, સરખામણી સ્પર્ધા ઊભી કરે છે અને સ્પર્ધા પાછું એ જ રાજકારણ ઊભું કરે છે, જે રાજકારણને હકીકતમાં આધ્યાત્મિક જીવને ઓગળવાનું હતું. તે પછી, અભિમાન છત બનાવે છે અને ઈર્ષ્યા ઘરને બાળી નાખે છે.

ઈર્ષ્યા, એ હકીકતમાં ક્યારેય અન્ય વ્યક્તિ વિષેની બાબત નથી. તે હકીકતમાં આપણી જ એક અજાણી માન્યતા બાબતે છે કે આપણે પોતે જે કંઈ પણ છીએ અને આપણી પાસે જે કંઈ પણ છે, તે પૂરતું નથી. તે અપૂર્ણતાનું દુઃખ છે અને તે બીજી વ્યક્તિની સફળતાને એક અરીસા તરીકે પોતાની સમક્ષ રાખે છે કે જેમાં આપણે પોતે સમજી લીધેલા પોતાનાં અભાવને જોઈએ છીએ.



ઈર્ષ્યા, એ હકીકતમાં ક્યારેય અન્ય વ્યક્તિ વિષેની બાબત નથી. તે હકીકતમાં આપણી જ એક અજાણી માન્યતા બાબતે છે કે આપણે પોતે જે કંઈ પણ છીએ અને આપણી પાસે જે કંઈ પણ છે, તે પૂરતું નથી. તે અપૂર્ણતાનું દુઃખ છે અને તે બીજી વ્યક્તિની સફળતાને એક અરીસા તરીકે પોતાની સમક્ષ રાખે છે કે જેમાં આપણે પોતે સમજી લીધેલા પોતાનાં અભાવને જોઈએ છીએ.

આ એ જ દુઃખ છે, જે આપણે ‘સુદ્રઢ પાયાનું નિર્માણ’, એ સંદેશમાં એક અલગ દ્રષ્ટિકોણથી જોયું હતું. અગિયાર વર્ષ સુધી ધ્યાન કરનાર અભ્યાસી બહેન પોતાના પરિવર્તન પર વિશ્વાસ કરી શકતી ન હતી. તેણી પૂછી રહી હતી, “શું આ સાચું છે?” એક ઈર્ષ્યાયુક્ત જિજ્ઞાસુ પણ કંઈક એવી જ ભૂલ કરે છે. તેને જે મળ્યું છે, તેના પર તે માત્ર શંકા જ નથી કરતો, પણ તેને બદલે, તે કહે છે, જે મળ્યું છે તે પૂરતું નથી.

શંકા કહે છે, “મેં જે અનુભૂતિ કરી, તે વાસ્તવિક નથી.”
ઈર્ષ્યા કહે છે, “મને જે આપવામાં આવ્યું છે, તે પૂરતું નથી.”

એક પરિસ્થિતિમાં વિશ્વાસની કમી છે અને બીજી પરિસ્થિતિમાં સંતોષનો અભાવ છે, બંને પરિસ્થિતિઓ તેનાં આત્માને સ્થિર થતાં અટકાવે છે.

ઈર્ષ્યા એ અહંકારનો પડછાયો છે, તેનો અવિભાજ્ય સાથી છે. ‘આકાશને આંબવું’ સંદેશમાં આપણે અહંકારને પોતાની ઓળખના ગ્રીનહાઉસ તરીકે વર્ણવ્યો હતો. તેનો પડછાયો એટલે કે ઈર્ષ્યા, ખુલ્લા આકાશમાં બીજા વૃક્ષને પોતાનાથી ઊંચું થતું જોવાનું સહન કરી શકતી નથી. ઈર્ષ્યા ખરેખર બીજા વૃક્ષ વિશે નથી. તે છત વિશે એટલે કે અહંકારે ઘડેલા કાચનાં આવરણ વિષે છે, જેની હયાતીનો સ્વીકાર કરવાનું પણ અહંકાર સહન કરી શકતો નથી.

આ જ કારણ છે કે બીજી વ્યક્તિ પાસે જે છે, તે મેળવાઈ જાય, તેનાથી ઈર્ષ્યાનો ઈલાજ થઈ શકતો નથી, કારણ કે વિચારેલું લક્ષ્ય આગળ ખસતું જાય છે. જે વ્યક્તિ અન્યના જે પદની ઈર્ષ્યા કરતી હતી, તે પદ પોતે પ્રાપ્ત કરી લીધા પછી, તે ઈર્ષ્યા કરવા માટે હવે બીજા કોઈને શોધી કાઢશે. અહીં દુઃખ અમુક વસ્તુની ગેરહાજરીના કારણે નથી. દુઃખ એવી માન્યતામાં છે કે તે વસ્તુની પ્રાપ્તિ તેને સંપૂર્ણ બનાવી દેશે.

આ જ કારણ છે કે બીજી વ્યક્તિ પાસે જે છે, તે મેળવાઈ જાય, તેનાથી ઈર્ષ્યાનો ઈલાજ થઈ શકતો નથી, કારણ કે વિચારેલું લક્ષ્ય આગળ ખસતું જાય છે. જે વ્યક્તિ અન્યના જે પદની ઈર્ષ્યા કરતી હતી, તે પદ પોતે પ્રાપ્ત કરી લીધા પછી, તે ઈર્ષ્યા

કરવા માટે હવે બીજા કોઈને શોધી કાઢશે. અહીં દુઃખ અમુક વસ્તુની ગેરહાજરીના કારણે નથી. દુઃખ એવી માન્યતામાં છે કે તે વસ્તુની પ્રાપ્તિ તેને સંપૂર્ણ બનાવી દેશે.

પરંતુ અહીં આ જ મુશ્કેલી છે અને તે ‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાં આપણે જે તારવ્યું, તે બાબતેનું જ પ્રતિધ્વનિત કરે છે. હૃદય જે છોડવા તૈયાર હોય છે, તેને સફાઈ દૂર કરે છે. જ્યારે કોઈ વૃત્તિને ગુમ રીતે પોષવામાં આવે છે, જ્યારે મનનો કોઈ ભાગ તેને છુપાયેલા સ્નેહથી પકડી રાખે છે, ત્યારે સફાઈની પ્રક્રિયા અવરોધાય છે. ઈર્ષ્યા એ સૌથી મુશ્કેલ છાપ છે, જે છોડવી મુશ્કેલ છે કારણ કે જ્યારે તમે ઈર્ષ્યા કરો છો, ત્યારે તે સ્વીકારવું તમને શરમજનક લાગે છે. ક્યારેક આપણે ગુસ્સાનો કે આળસનો સ્વીકાર કરીશું, ક્યારેક શંકાનો પણ સ્વીકાર કરી લઈશું, પણ ઈર્ષ્યા? “મને તે વ્યક્તિની આધ્યાત્મિક સ્થિતિની ઈર્ષ્યા છે,” એમ કહેવા માટે જે નમ્રતાની જરૂર છે, તે ઈર્ષ્યાનું અહંકાર આપવા માટે તૈયાર નથી. ઘા છુપાયેલ રહે છે કારણ કે તેને જોવાનો કે તેની હાજરી સ્વીકારવાનો અર્થ એ થશે કે સ્વ-છબીમાં તિરાડ પડી હોવાનો સ્વીકાર કરવો અને તેથી જેમ જેમ વર્ષો પસાર થાય છે, તેમ તેમ તે ઊંડા ને ઊંડા સ્તરે જમા થતી જાય છે, જ્યાં એકલી સાંજની સફાઈ પહોંચી શકતી નથી, એટલા માટે નહીં કે ટેકનિક અપૂરતી છે, પરંતુ કારણ કે હૃદય તે છોડવા હજી તૈયાર નથી.

શાંતિને સ્થિર કરતો સંતોષ

સંતોષ, એટલે ન તો સ્પર્ધા છોડી દેવી કે ન તો હારી-થાકીને ઓછાનો સ્વીકાર કરી લેવો. તે એ બાબતનું દ્રઢપણે અપાતું અનુમોદન છે કે તમને જે આપવામાં આવ્યું છે, તે યોગ્ય જ છે અને તે તમારી યાત્રા માટે જે પણ જોઈએ છે, તે જ છે; કોઈ બીજાની યાત્રા માટે નહીં, પણ તમારી યાત્રા માટે જે જોઈએ છે, તે જ છે.

એક બીજ, વૃક્ષની ઈર્ષ્યા કરતું નથી. તે સંપૂર્ણપણે બીજ બનીને જ વૃક્ષ બને છે. બીજા શું બની ચૂક્યા છે, તે તરફ જોવાથી આપણે આ પ્રક્રિયાને ઝડપી કરી શકાતી નથી. તે ફક્ત તબક્કાવાર, ધીરજથી અને એ વિશ્વાસ સાથે જીવી શકાય



સંતોષ, એટલે ન તો સ્પર્ધા છોડી દેવી કે ન તો હારી-થાકીને ઓછાનો સ્વીકાર કરી લેવો. તે એ બાબતનું દ્રઢપણે અપાતું અનુમોદન છે કે તમને જે આપવામાં આવ્યું છે, તે યોગ્ય જ છે અને તે તમારી યાત્રા માટે જે પણ જોઈએ છે, તે જ છે; કોઈ બીજાની યાત્રા માટે નહીં, પણ તમારી યાત્રા માટે જે જોઈએ છે, તે જ છે.

છે કે બ્રહ્માંડનું સંચાલન કરતી બુદ્ધિએ (મેઘાએ) તમારામાં જે મૂક્યું છે, તેમાં કોઈ ભૂલ કરી નથી.

‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’ સંદેશમાં, આપણે ઇકિગાઈના જાપાની ખ્યાલ વિષે, એટલે કે આપણાં અસ્તિત્વના કારણ વિષે, સવારે ઉઠવાના કારણ વિષે સમજ્યા. જે વ્યક્તિએ પોતાનું ઇકિગાઈ શોધી કાઢ્યું છે, તે વ્યક્તિ સરખામણી કરતી નથી. સરખામણી ત્યારે થાય છે કે જ્યારે હેતુ શોધવાને બદલે તેને ઉદાર લેવામાં આવે છે. તમે બીજાઓ પાસે જે છે, તેની ઈર્ષ્યા કરો છો, કારણ કે તમે હજી સુધી જે વિશિષ્ટ છે, તે શોધી કાઢ્યું નથી. ઉદાર લીધેલું દુઃખ (ઘા) પણ ઉદાર લીધેલો હેતુ છે – એ હેતુ, એટલે કે તમારા જીવનને બીજાએ ઘડી કાઢેલા માપદંડો દ્વારા માપવું, પણ આપણે આપણાં માટેના માપદંડો ઘડ્યા નથી.

જ્યારે ધ્યાન વધુ ઊંડું (ગહન) થાય છે, ત્યારે ઈર્ષાળુ મનમાં કંઈક નોંધપાત્ર ઘટના બને છે. તે જોવાનું શરૂ કરે છે કે દરેક વ્યક્તિ પોતાના સંસ્કારોને અનુલક્ષીને, પોતાની સંચિત છાપો દ્વારા નિયતિએ ઘડેલા ચોક્કસ અનુક્રમ દ્વારા આકાર પામેલા માર્ગ પર ચાલી રહી છે. જે બીજાના ફાયદા તરીકે દેખાતું હોય, તે તેમની સૌથી મોટી કસોટી હોઈ શકે છે. જે તમારા ગેરલાભ તરીકે દેખાતું હોય, તે તમારો સૌથી શક્તિશાળી શિક્ષક હોઈ શકે છે. બ્રહ્માંડ, એ કોઈ કોઈ સ્પર્ધા નથી, તે એક શાળા છે અને તેમાં દરેક વિદ્યાર્થીનો અભ્યાસક્રમ અલગ અલગ હોય છે.

જો બંને સંગીતકારો આ બાબત સમજી શક્યા હોત, તો તેઓ સમજી શક્યા હોત કે તેમની પ્રતિભા સ્પર્ધામાં નથી. અવાજ અને ટેકનિક, એ બંને એક જ સંગીતની બે અભિવ્યક્તિઓ છે.

તે બંને એકબીજા વિના અધૂરા હતા, બંને એકબીજાના અસ્તિત્વથી સમૃદ્ધ હતા. તેઓ હરીફ નહોતા, તેઓ એક જ સંવાદિતાના બે અડધા અડધા ભાગ હતા, જે એકબીજા વિના અધૂરા હતા.

હૃદય, જે પોતાનું ઊંડાણ જાણે છે

જ્યારે તમે કોઈ બીજાની પ્રત (સ્ક્રિપ્ટ) વાંચવાનું બંધ કરો છો અને તમારી પોતાની રીતે જીવવાનું શરૂ કરો છો, ત્યારે શાંતિ પાછી આવે છે. કલમ પહેલેથી જ તમારા હાથમાં છે. પાનું તમારી સામે પહેલેથી જ છે. જે બાકી છે, તે છે તમારી બાજુના પાના પર નજર નાખ્યા વિના, તમારે જે લખવાનું છે, તે લખવાની તૈયારી કરવી.

બાબુજીએ સૌથી નમ્ર વ્યક્તિનું વર્ણન એવી વ્યક્તિ તરીકે કર્યું છે કે જે રાજા કરતાં પણ વધુ સમૃદ્ધ જીવન જીવી શકે છે, એક એવું હૃદય જે પોતાનામાં 'અજાયબીઓની અજાયબી' છુપાવી રાખે છે અને કોઈને ખબર પણ નથી પડતી. આવું હૃદય એવા લોકોના ભાગ્યની ઈર્ષ્યા કરતું નથી, જેમને દુનિયા મહાન માને છે. એટલા માટે નહીં કે તેણે આવેગને દબાવી દીધો છે, પરંતુ એટલા માટે કે તેણે પોતાની અંદર એટલું ગહન એવું કંઈક ચાખ્યું છે કે બીજાઓની સપાટી પરની સિદ્ધિઓની તેના મનમાં નોંધ પણ લેવાતી નથી. જ્યારે તમને ખબર પડે છે કે તમારામાં ક્યારેય એવી ખામી નહોતી, જે તમે વિચારતા હતા કે તમારામાં છે, ત્યારે ઘા રૂઝાઈ જાય છે. ફક્ત તમારું દ્રષ્ટિબિંદુ અલગ હતું.



જ્યારે તમે કોઈ બીજાની પ્રત (સ્ક્રિપ્ટ) વાંચવાનું બંધ કરો છો અને તમારી પોતાની રીતે જીવવાનું શરૂ કરો છો, ત્યારે શાંતિ પાછી આવે છે. કલમ પહેલેથી જ તમારા હાથમાં છે. પાનું તમારી સામે પહેલેથી જ છે. જે બાકી છે, તે છે તમારી બાજુના પાના પર નજર નાખ્યા વિના, તમારે જે લખવાનું છે, તે લખવાની તૈયારી કરવી.

જે હૃદયે પોતાનાં ઊંડાણનો સ્વાદ ચાખ્યો છે, તે બીજાની સપાટીના સ્વાદની લાલસા રાખતું નથી. ધ્યાનમાં લાંબા સમય સુધી બેસો, તમારા પોતાના અસ્તિત્વમાં શક્ય એટલા ઊંડા ઉતરો અને તમને ત્યાં કંઈક એવું મળશે જે બીજા કોઈ પાસે નથી અને તે કોઈ છીનવી પણ શકતું નથી. તે જગ્યાએ ઈર્ષ્યા દબાતી નથી, માત્ર તેની પાસે ઉદ્ભવવાનું કોઈ કારણ હોતું નથી.

સમગ્ર બાબતને સારાંશ રૂપે જોઈએ –

- ‘વિભાજિત હૃદય’ સંદેશમાં, આપણે શીખીએ છીએ કે ઇચ્છા આપણને ત્યાં સુધી વિભાજિત કરે છે કે જ્યાં સુધી આપણે સમજદારીપૂર્વક પસંદગી કરતાં શીખી ન લઈએ.
- ‘જીવનનો હેતુ ઉજાગર કરવો’ સંદેશમાં આપણે જોઈએ છીએ કે જડતા આપણને ત્યાં સુધી પરેશાન કરે છે કે જ્યાં સુધી આપણે ચિનગારી પ્રગટાવીને આપણો હેતુ શોધી ન લઈએ.
- ‘સુદ્રઢ પાયાનું નિર્માણ’ સંદેશમાં, શંકા આપણને ત્યાં સુધી ક્ષતિગ્રસ્ત કરે છે, જ્યાં સુધી આપણે યોગ્ય રીતે જોઈ ન શકીએ અને આપણા પોતાના અનુભવો પર વિશ્વાસ કરતાં શીખી ન લઈએ.
- ‘આકાશને આંબવું’ સંદેશમાં, અહંકાર આપણને સિમિતપણામાં ઘેરી લે છે અને વિનમ્રતા આપણને મુક્ત કરે છે.
- ‘તમારી દ્રષ્ટિ-મર્યાદાઓનો સામનો થવો’ સંદેશમાં આપણે શીખીએ છીએ કે ઈર્ષ્યા આપણા આંતરિક દિશાસૂચનની દિશાને બદલી નાખે છે અને કોઈ બીજાની સફળતાને પોતાના દુઃખમાં પરિવર્તિત કરી દે છે. ઈર્ષ્યા એ આપણી પોતાની વાસ્તવિકતામાંથી ઉદ્ભવતી પીડા નથી, પરંતુ સરખામણી દ્વારા ઉદ્ભવતી પીડા છે.

આપણી અંદર પાંચ ઝેર છે અને દરેક તમને લક્ષ્યથી દૂર લઈ જાય છે –

ઇચ્છા કહે છે, “ત્યાં જે છે, તે મને જોઈએ છે.”

આળસ કહે છે, “મારે જ્યાં હોવું જોઈએ, ત્યાં હું પહોંચી શકતી નથી.”

શંકા કહે છે, “જ્યાં હું પહોંચ્યો છું, તે વાસ્તવિક(સાચું) નથી.”

અહંકાર કહે છે, “જ્યાં હું પહોંચ્યો છું, તે મારું છે.”

ઈર્ષ્યા કહે છે, “જ્યાં તેઓ પહોંચ્યા છે, તે સ્થાન મારું હોવું જોઈતું હતું.”

આ પાંચેયનું મારણ એક જ શાંત ક્રાંતિ છે – આ જ હૃદયમાં, આ જ શ્વાસમાં, આ જ જીવનમાં સંપૂર્ણપણે, નિ:શંકપણે, હિંમતપૂર્વક રહેવું, કે જે માત્ર તમને જ આપવામાં આવ્યું છે, બીજા કોઈને નહીં; તથા તે એવા કારણોસર આપવામાં આવ્યું છે કે જે ફક્ત તમારી પોતાની યાત્રા જ પ્રગટ કરે.

તમારી પોતાની ક્ષિતિજને ઓળખો એટલે કે તમારી પોતાની દ્રષ્ટિ-મર્યાદાઓનો સામનો કરો અને હિંમત સાથે તમારા અનોખા માર્ગ પર ચાલો.

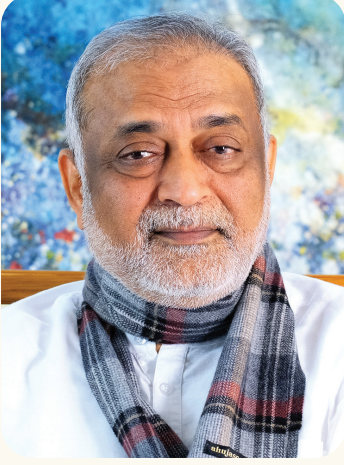
પ્રેમ અને પ્રાર્થના સાથે,

કમલેશ



શાહજહાંપુર યોગાશ્રમની સુવર્ણજયંતી નિમિત્તે સંદેશ

બેચ 4 – 24 થી 26 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

