



ज्ञान नो उदय

- महेश्वर नायक

अक्षरनाट.डोम



ज्ञाननो उदय

आध्यात्मिकताने मार्गे

પ્રસ્તાવના

આ અસ્તિત્વ સ્વયંમાં સંપૂર્ણ છે અને તેથી જ અહીં ન તો કંઈ નવું ઉપજે છે કે ન એમાનું કંઈ નષ્ટ થાય છે. આ અનંત અસ્તિત્વમાં માનવ તો એક નાની અમસ્તી કડી માત્ર છે જે ન તો આ અસ્તિત્વના જ્ઞાનમાં ઉમેરો કરી શકે, કે ન તો એવો કોઈ દાવો કરી શકે. તેમ છતાં આ પામર માનવી અહૂમ વશ થઈને ‘આ જ્ઞાન મારું છે!’ એવું કહી બેસે છે.

સાચા અર્થમાં તો જ્યારે માનવી અજ્ઞાન રૂપી અંધકારમાં અટવાતો હોય છે, ત્યારે તેને દૂર કરવા માટે એને માટે જ્ઞાન રૂપી પ્રકાશનો તો માત્ર ઉદય જ થતો હોય છે. એ જ્ઞાન તો સદાસર્વદાથી ત્યાં છે જ.

આપણે માટે તો આ જ્ઞાનનો મૂળભુત સ્રોત વેદો અને પુરાણો જ છે, જે આપણને આપણા પૂર્વજ ઋષિ મુનિઓએ વારસામાં આપ્યો છે. આ ઋષિ મુનિઓ પણ મંત્રદષ્ટા જ કહેવાતો. મંત્રદષ્ટા એટલા માટે કે એમને આ મંત્રોનું દર્શન થતું, જ્ઞાન થતું - એ યુગમાં જ્યારે હજી અક્ષરની ઉત્પત્તિ પણ નો’તી થઈ ત્યારે આ મંત્રો એમને અસ્તિત્વ સાથે અનુસંધાન થતાં કેવળ નાદ કે અવાજ રૂપે જ પ્રાજ્ઞ થતા અને એક પેઢી થી બીજી પેઢીને અપાતા. આપણે આજે એને શ્રુતિ અને સ્મૃતિ રૂપે ઓળખીએ છીએ.

ઋષિ મુનિઓ જ્યારે ધ્યાન દ્વારા પોતાનું જોડાણ પરમતત્ત્વ સાથે સાધતા ત્યારે તેમને આ જ્ઞાનનું મંત્રો રૂપે દર્શન થતું અને એ જ્ઞાન, શ્રુતિ અને સ્મૃતિ રૂપે આગળ ચાલતું અને તેમ જ વિસ્તરતું.

આજ કારણ છે કે આજના વ્યાપારી યુગમાં - કોપીરાઈટના જમાનામાં - જે જ્ઞાન સામાન્ય માનવી સુધી સરળતાથી પહોંચવું જોઈએ, તે પૈસાના પડદા પાછળ પહોંચે છે અને એનો સહજ પ્રચાર અટવાઈ જાય છે. આ જ્ઞાન જ્યારે પૈસાથી મળતું હોય તો શક્ય છે કે એનો વિસ્તાર રૂંધાતો હોય.

ખાસ કરીને આ વાત આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનાં પ્રસારને તો ખૂબ જ લાગુ પડે છે.

અહીં એક પ્રયાસ આવું પાયાનું જ્ઞાન સામાન્ય માનવીને પહોંચાડવાનો થઈ રહ્યો છે. જે કંઈપણ પ્રાપ્ત જ્ઞાન છે તેને સરળ સુચારુ રીત રજૂ કરી સામાન્ય માનવીને તે જ્ઞાન ઉપયોગી થાય એવો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે.

આ રીતે કોઈપણ ક્રિયા કે મંત્ર કોઈ એક માનવીનું સર્જન હોઈ ન શકે, એ તો કેવળ એની સમજ મુજબ એને અન્યો સમક્ષ માત્ર રજૂ જ કરે છે.

મહેન્દ્ર નાયક - નવસારી .

એપ્રિલ ૧૬, ૨૦૦૮.

Email:mnaik42@hotmail.com

શ્વાસ

કોઈપણ આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિની શરૂઆત કરવા માટે સૌથી ઉત્તમ ઉપાય હોય તો તે શ્વાસ અંગેની સભાનતા કેળવવી તે જ છે. ત્યારબાદ આગળ વધતા તમે જરૂર નિતી નિયમોનો, મનના નિયંત્રણનો અને ધ્યાન વિગેરેનો ગહન અભ્યાસ કરી શકો. ધ્યાન માટે જુદા જુદા પ્રકારની અનેક રીતો છે, તે માટે કેટલાક અવલોકનને મહત્વ આપે છે, તો વળી કેટલાક મંત્ર જાપને, પરંતુ શ્વાસક્રિયાની સભાનતા કેળવવી એ આવી શરૂઆત માટે સૌથી ઉત્તમ છે.

આપણા શરીરમાં બે પ્રકારની વ્યવસ્થાઓ છે. એક સ્વૈચ્છિક છે, અને બીજી અસ્વૈચ્છિક અર્થાત આપણાં નિયંત્રણ બહારની. તમે જરૂર પડે ત્યારે તમારી ઈચ્છાથી તમારા હાથ પગને હલાવી શકો છો. પરંતુ તમારા મગજના કાર્યને તમે સીધું નિયંત્રીત કરી શકતા નથી, અથવા તમારા દિલની ધડકન પર તમારો કોઈ કાબુ નથી. આ બધી અસ્વૈચ્છિક ક્રિયાઓ છે. માત્ર શ્વાસ લેવો એ એક એવી ક્રિયા છે જે તમારા નિયંત્રણમાં છે પણ અને નથી પણ. જ્યારે તમે એનાથી અજાણ હો ત્યારે પણ આ ક્રિયા ચાલતી જ હોય છે. તમે જ્યારે તમારું ધ્યાન અન્યત્ર લગાવ્યું હોય ત્યારે પણ શ્વાસક્રિયા તો ચાલ્યા જ કરતી હોય છે. જો એવું ન થાય તો એ એક દુર્ઘટના જ બની જાય!

સાથે જ તમે તમારા શ્વાસ પર નિયંત્રણ પણ રાખી શકો છો. પ્રાણાયામનું આખું શાસ્ત્ર શ્વાસના નિયંત્રણને સૌથી વધુ મહત્વ આપે છે. જ્યારે પણ જરૂર પડે ત્યારે તમે ધીમા તથા ઉંડા શ્વાસ લઈ શકો છો. આ રીતે શ્વાસ એ તમારી સ્વૈચ્છિક અને અસ્વૈચ્છિક ક્રિયાઓ ને જોડતી કડી છે.

છતાં તમે શ્વાસ રોકીને કદી મૃત્યુ પામી ન શકો, કારણકે એ સમયે, એ તમારી ઈચ્છા કે મરજી વિરૂદ્ધ તમારું અને તમારી સ્વરક્ષણવૃત્તિ વચ્ચેનું યુદ્ધ થશે અને તમારી સ્વરક્ષણવૃત્તિ તમારી ઈચ્છાઓ કે મરજીથી ખૂબ ખૂબ બળવાન હોય છે. ખરેખર તો તમારા શરીરમાં થતી દરેક અસ્વૈચ્છિક ક્રિયાઓ આ સ્વરક્ષણવૃત્તિને આભારી જ છે. તમે જીવો છો, એ તમારી આ સ્વરક્ષણવૃત્તિ કે જીજીવિષાને આભારી જ છે. તમારો શ્વાસ પણ આ જ જીજીવિષાને કારણે ચાલતો હોય છે.

તમે કદાચ એ નોંધ્યું નહીં હોય પરંતુ તમારા શ્વાસની ગુણવત્તા તમારા મનની સ્થિતિ પ્રમાણે બદલાતી હોય છે. શ્વાસ પર તમારી લાગણીઓની અસરપણ થતી હોય છે. તમે જ્યારે ચિંતામાં હો છો ત્યારે તમારા શ્વાસની ગતિ બદલાય છે. તમારા કામુક વિચારો તમારા શ્વાસને બદલે છે. તમે જ્યારે પ્રેમમમાં હો છો ત્યારે પણ

એમાં બદલાવ આવે છે. આ રીતે તમારા શ્વાસનો સીધો સંબંધ તમારી લાગણીઓ અને ભાવનાઓ જોડે હોય છે. તમારા મનની સ્થિતિ બદલાય તેમ તમારો શ્વાસ પણ બદલાતો જ રહે છે. તમે જ્યારે તાણમાં હો ત્યારે સામાન્ય રીતે ઉંડા શ્વાસ લેવાની સલાહ અપાય છે. અને જેવા તમે ઉંડા શ્વાસ લેવા માંડો કે અચાનક તમે હળવાશ અનુભવો છો. તમારું તાણ ઓછું થાય છે અને તમે સ્વસ્થતાનો અનુભવ થાય છે! મન અને શ્વાસનો એકદમ નિકટનો સંબંધ હોય છે. આ તમે શ્વાસને રોકશો ત્યારે પણ જણાશે, તમે જોશો કે શ્વાસ રોકો ત્યારે વિચારવાનું મુશ્કેલ બની જાય છે. શ્વાસ જ મન નો ખોરાક છે, આપણે જે ‘પ્રાણ’ શબ્દ તરીકે વાપરીએ છીએ. તેનો સીધો અર્થ શ્વાસ નથી થતો પરંતુ એ શ્વાસ માર્ફત વહેતી શક્તિ જ છે. આ પ્રાણ જ જીવનનું બળ છે.

તૈત્રેય ઉપનિષદમાં **પંચકોષ**નો ઉલ્લેખ છે. ઓ કોષ એટલે કાંદાના જુદા જુદા પડ જેવા, આપણાં કેન્દ્રને આવરી લેતા પડો છે. આ કેન્દ્રને આપણે આત્મા કે સ્વયં તરીકે ઓળખીએ છીએ. પ્રાણમય કોષ એ એવું પડ છે જ્યાં તમારી બધીજ ઈચ્છાઓ અને યાદોનો સંગ્રહ થાય છે, તેથી તમારી ઈચ્છાઓ અનુસાર તમારો પ્રાણ એટલે કે શ્વાસ બદલાય છે. તમારી ઈચ્છાઓ અને તમારા શ્વાસની ગતિ ખૂબ જ નિકટતાથી જોડાયેલા છે. તમે નોંધ્યું જ હશે કે તમારી ઈચ્છાઓમાં વધારો થતા તમારો શ્વાસ ઝડપી અને ભારી થઈ જાય છે. જ્યારે તમે કોઈ ઈચ્છાઓથી ઘેરાએલા ન હો, નિરાંતમાં હો ત્યારે તમારો શ્વાસ પણ મંદ હોય છે.

હવે જ્યારે શ્વાસ અને મનનો આ સંબંધ છે ત્યારે એકનો બદલાવ બીજાને અસર કરે જ છે. આપણે જોયું કે આપણી લાગણીઓ અને ભાવનાઓની અસર શ્વાસ પર અચૂક થાય છે. તે પ્રમાણે જ જો આપણે આપણા શ્વાસનું નિયમન કરી એ તો એની અસર આપણી લાગણીઓ પર થવાની જ; અને એ રીતે મનની સ્થિતિ પર પણ એની અસર પડવાની જ.

આપણી બધી જ ઈચ્છાઓ અને યાદોનો સંગ્રહ આપણાં સ્નાયુઓમાં થતો હોય છે. એ રીતે આપણું સંપૂર્ણ સ્વરૂપ આપણી પાછલી બધીજ યાદો સાથે જોડાયેલું હોય છે. તમે જો કોઈ વસ્તુને યાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરશો તો તે સાથે તમારે તમારા સ્વરૂપનું પણ ધ્યાન કરવું જ પડશે, તે વિના પેલી યાદ તાજી કરવાનું શક્ય નહીં બને - આ રીતે તમારી બધી જ યાદો લાગણીઓ કે ભાવનાઓ પણ તમારા સ્વરૂપ કે શરીર સાથે જોડાયેલી હોય છે.

ભૂતકાળમાં તમે તમારી અનેક લાગણીઓને દબાવી હશે, છૂપાવી હશે, પરિણામે ત્યારે તમે સામાન્ય રીતે શ્વાસ નથી લઈ શકતા. તમારો શ્વાસ ઉપલક જ રહી જાય છે અને જ્યારે તમારો શ્વાસ ઉંડાણમાં નથી જતો ત્યારે તમે તમારી દબાએલી લાગણીઓ તેમજ સ્નાયુઓમાં જામી ગએલા યાદો રૂપી વિકારથી છૂટકારો નથી મેળવી શકતા. તમારો શ્વાસ એટલી ઉંડાઈમાં પહોંચતો જ નથી - અને સંગ્રહાએલી ભાવનાઓ લાગણીઓ અને યાદો રૂપી વિકાર આગળ જતાં રોગો અને મહારોગોનું રૂપ લે છે.

આપણા પાછલા સંસ્કારો અને યાદોને કારણે આપણે શ્વાસ લેવામાં એક લય કે પદ્ધતિ અપનાવી લઈએ છીએ. આ શ્વાસ સાવ ઉપલક જ થઈ જાય છે. તમારો શ્વાસ જ્યારે કેવળ ઉપલક જ થઈ જાય છે ત્યારે તમે તમારી દબાએલી લાગણીઓથી કદી છૂટકારો મેળવી શકતા નથી. એટલું જ નહીં પરંતુ તમે તેવાજ સંસ્કારો અને લાગણીઓને આમંત્રણ આપો છો, જે આપણી અંદર અગાઉથી ઘર કરી ગયા છે. એ સંસ્કારોની પોતાની પણ જીજીવિષા હોય છે અને તે પોતાના માટે ટકી રહેવાના અને વૃદ્ધિ પામવાના ઉપાયો અને કારણો શોધી લે છે. તમે જો કોઈવાર ગુસ્સો દબાવતા હશે તો એ વારંવાર ઉથલો મારે અને તે અનુસાર તમારી શ્વાસનું પણ નિયમન કરશે. આ રીતે તમારી શ્વાસ પ્રક્રિયા એ સરવાળે તમારા પાછલા સંસ્કારોની અસર જ છે.

આટલું જાણ્યા બાદ આવશ્યક બને છે કે તમે તમારી શ્વાસ પ્રક્રિયાનું ઝીણવટથી અવલોકન કરો અને એને બદલવાના પ્રયત્નો આદરો.

સ્નાયુઓમાં જડાએલી આ યાદો અને લાગણીઓ એમને જડ બનાવે છે, એજ કારણ છે કે સામાન્ય રીતે આપણે આપણાં શરીરમાં એક પ્રકારની જડતા, થાક અનુભવતા હોઈએ છીએ . અહીંજ આપણે જડતા અને ચેતનાનો ફરક સમજવાનો છે. આ બન્ને વચ્ચનો જે ફરક છે તે પ્રાણશક્તિની પ્રચુરતા કે અભાવથી આવે છે. પ્રાણશક્તિ ચેતના લાવે છે અને એનો અભાવ જડતા.

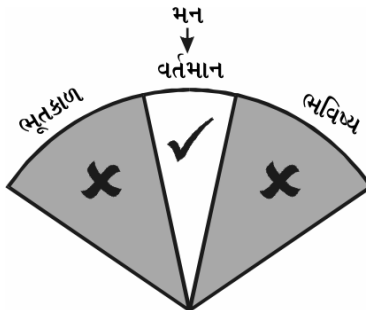
આપણી જડતાનું કારણ આપણું તાણ છે. જ્યાં તાણ હોય ત્યાં ચેતના હોતી નથી. જો શરીરમાં પ્રાણશક્તિ દાખલ થાય તો આ જડતા દૂર થાય છે. આ પ્રાણશક્તિ - એટલે કે પ્રાણવાયુ તમારા શ્વાસની પ્રચુરતાથી આવે છે, અને ત્યારે તમે સ્વયંને હળવા અને ચેતનવંતા અનુભવો છો - તમે કેવળ એક પદાર્થ ન રહેતા સ્વયં ચેતના બનો છો. તમારામાંની જડતાનું કારણ હતું તમારા સંસ્કારો તમારી યાદો, તમારામાં ઉમેરાયેલી પ્રાણશક્તિ તમારા પાછલા સંસ્કારોને બાળી નાખે છે અને તમે હળવા ફૂલ જેવા બનો છો.

શરીર અને મન

કોઈપણ વ્યક્તિ માટે સામાન્ય રીતે વિચારો વિના બેસવું ખૂબ જ મુશ્કેલ હોય છે. સૌ પ્રથમ તમારું મન જ એ વાતનો સખત વિરોધ કરશે. એ વિદ્રોહ કરશે; એને શાંત રહેવાનું પસંદ નથી. ખાસ કરીને એને જ્યારે વર્ષોથી ભટકતા જ રહેવાની ટેવ પડી હોય ત્યારે એ શાંત રહી જ કેવી રીતે શકે? એ વિદ્રોહ કરવાનું જ. માટે જ લોકો ફરીયાદ કરે છે કે જ્યારે તેઓ વિચાર શૂન્ય થવાના પ્રયત્નો કરે છે ત્યારે વધુ ને વધુ વિચારો આવતા હોય છે! મનને જ્યારે વર્ષોથી શાંત રહેવાની ટેવ નથી ત્યારે એને શાંત કરવાનો પ્રયત્ન એ સામા વહેણે તરવા જેવું જ છે અને સ્વાભાવિક છે કે આ સામો પ્રવાહ તમને અન્યત્ર જ ખેંચી જવાનો. શરૂઆતનો આ જ સમય એવો છે જ્યારે લોકો નિરાશ થઈને એવું વિચારવા લાગે છે કે ધ્યાન એ ‘મારે’ માટે શક્ય જ નથી આ અનુભવ બધા સાધકો માટે સામાન્ય છે તમારે અહીં જ ભરસક પ્રયત્ન કરવાનો છે. આ પ્રયત્ન એ જ તપ છે. શરૂઆતના આ કપરા ચઢાણથી નિરાશ થશો તો તમને કદી સફળતા મળવાની નથી.

ઘણીવાર તમે વધુ પડતું અન્ન આરોગો છો. પેટ તમને એ અંગેનું સૂચન પણ કરે છે. પરંતુ તમારી જીભ અને મન તેને ગણકારતા નથી. તમે વધુને વધુ ખાતા રહો છો. એના પરિણામો તમને પાછળથી સમજાય છે. માટે મન અને શરીરનો મેળ કરવો ખૂબ જ અગત્યનો છે અને ત્યાર બાદ જ તમે શરીર - મનના એ સંકુલને ઓળગી શકશો અને આત્મા સુધી પહોંચી શકશો.

મન શાંત થાય એ સાથે જ જરૂરી છે કે તમારા શરીરની જડતા ઘટતી જાય અને તેનું સ્થાન ચેતના લે. આ રીતે શરીર અને મન એકબીજાના સહકારથી તમારામાં ચૈતન્ય શક્તિ આણે છે. શરીરમાં ચેતના પ્રસરે તે માટે જરૂરી એવી યુક્તિઓ ઋષીમુનીઓ એ સૂચવી છે. તેનો અભ્યાસ કરવાથી આ કામ સરળ બને છે.



શક્તિ યકો

આની શરૂઆત સાધક શક્તિ યકો અંગેની સભાનતા કેળવીને કરી શકે છે. આપણાં શરીરમાં સાત શક્તિયકો સ્થપાએલા છે. આ શક્તિ યકો એ કોઈ સ્થૂળ વસ્તુઓ કે જડ તત્ત્વો નથી પરંતુ આપણે તેમના આધ્યાત્મિક સ્થાનોને સમજવાના છે અને આત્મસાત કરવાના છે. આ યકો મૂલાધાર થી શરૂ કરીને સહસ્રાર સુધી વિસ્તરેલા છે.

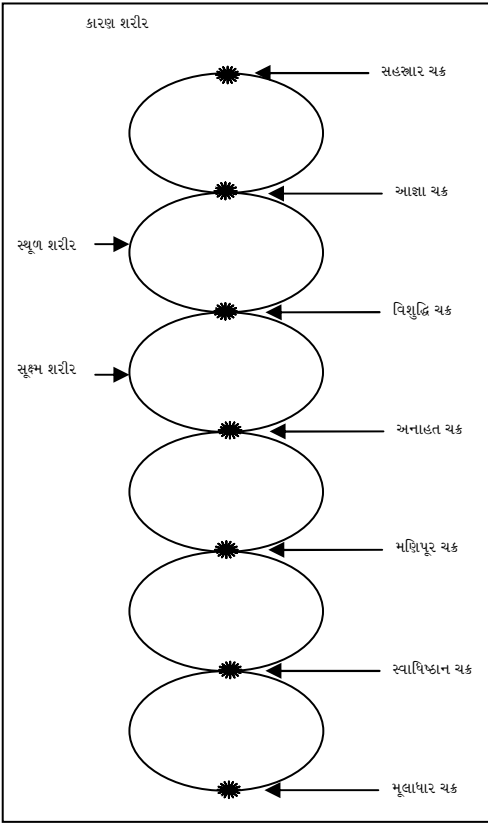
એમને અંગેની જાણકારી મેળવતા પહેલાં આપણે શરીરના કોષો તેમજ પ્રકાર અને અવસ્થાઓ અંગે જાણી લઈએ.

પંચકોષનો ઉલ્લેખ આપણે અગાઉ કર્યો, એ પાંચ કોષો એટલે **અન્નમય** કોષ - એ ભૌતિક શરીર માટે, **પ્રાણમય** કોષ - એ પ્રાણ કે શ્વાસના સંદર્ભમાં, **મનોમય** કોષ - એ મનનું ક્ષેત્ર સુચવે છે, **વિજ્ઞાનમય** કોષ - એ બુદ્ધિનું ક્ષેત્ર છે અને **આનંદમય** કોષ એ પરમસુખની સ્થિતિ દર્શાવે છે.

આપણું વ્યક્તિત્વ ત્રણ પ્રકારના શરીરોનું બનેલું છે, સ્થૂળ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીર, એજ રીતે આપણે ચેતનાની ત્રણ અવસ્થાઓ ભોગવીએ છીએ, જાગૃત અવસ્થા, સ્વપ્ન અવસ્થા અને ગાઢનિદ્રા અવસ્થા.

સ્થૂળ શરીર એ આપણે અત્યારે એને જે રીતે જાણીએ છીએ તે શરીર, જે જાગૃત અવસ્થામાં ભોજન લે છે, હરે છે, ફરે છે. સૂક્ષ્મ શરીર તે આપણું માનસિક શરીર કે મન છે જેનો ઉપયોગ આપણે આપણી સ્વપ્ન અવસ્થામાં કરીએ છીએ. તમે તમારા મનનો ઉપયોગ જાગૃત અવસ્થામાં પણ વિચારો કરવા માટે કરો જ છો. કારણ શરીર એ છે જેનો ઉપયોગ આપણે આપણી ગહન નિદ્રા અવસ્થા સમયે કરીએ છીએ, તમારી ઉંઘ દરમ્યાન એ એવો સમય હોય છે જ્યારે મન એકદમ શાંત થઈ જાય છે એક વિચાર શૂન્યતા આવે છે. મન ત્યાં હોતું જ નથી, એ જ સમય છે જ્યારે તમે તમારા કારણ શરીરનો અનુભવ લો છો.

તમે કદાચ આ ત્રણ શરીરોને જુદા માનીલો પરંતુ ખરેખર એવું નથી એ એકબીજામાં ખૂબ ઘનિષ્ટતાથી ભળેલા છે.



માની લો કે એક સાદાકાગળ પર બે વળાંક લેતી લીટીઓ એવી રીતે દોરી છે કે તે એકબીજાને સાત જુદાજુદા સ્થાનોએ મળે છે. આમાની એક લીટી સ્થૂળ શરીર છે અને બીજી સૂક્ષ્મ શરીર છે અને જે કાગળ છે તે કારણ શરીર દર્શાવે છે. અને આ ત્રણે માટે સામાન્ય એવા સાત કેન્દ્રો તે શક્તિ ચક્રો દર્શાવે છે. આ શક્તિ ચક્રોનું અસ્તિત્વ આધ્યાત્મિક સ્તરે જ હોય છે પરંતુ હવે આધુનિક ઓરા ફોટોગ્રાફીના સાધનો દ્વારા આ શક્તિચક્રોની છબી પણ પાડી શકાય છે.

આ ત્રણ શરીરો¹ અને ત્રણ અવસ્થાઓથી અને પાંચકોષોથી ઉપર ઉઠીને આપણો આત્મા સ્થપાએલો છે. એ એની

પરમ સ્થિતિ છે. આ પરમસ્થિતિને શાસ્ત્રમાં શરીર ત્રૈવલક્ષણમ્, પંચકોશ તિર્થ અને અવસ્થાત્રયના સાક્ષી તરીકે વર્ણવી છે.

આ સાતે ચક્રોનો સંબંધ, આપણને થતી જુદી જુદી લાગણીઓના મૂળ સાથે તથા આપણાં ભૂતકાળના સંસ્કારો અને સંગ્રાહએલી યાદો સાથે જોડાએલો છે. આવી લાગણીઓને કારણે જ જે તે સંબંધીત શક્તિચક્રોમાં અવરોધ ઉભા થાય છે. અને વ્યક્તિને થતા શારીરિક અને માનસિક ઉત્પાતો આવા અવરોધોને કારણે જ હોય છે.

આપણા અસ્તિત્વમાં આવા માનસિક ઉત્પાતો અને અવરોધ રૂપી સંસ્કારોનું હોવું, આપણી જાગૃતતાના અભાવને કારણે જ સંભવે છે. તેથી જ જ્યારે આપણે આ શક્તિ કેન્દ્રોને આપણાં જાગૃતિ રૂપી પ્રકાશથી ખુલ્લા કરીએ છીએ ત્યારે એમાંની નકારાત્મક લાગણીઓને કારણે થતા અવરોધો દૂર થાય છે અને આપણે પ્રેમ અને કરુણા જેવી સકારાત્મક લાગણીઓ દર્શાવી શકીએ છીએ.

આપણને થતાં ઘણા ખરા રોગો માનસિક જ હોય છે. એ સૌના મૂળ, મનની અંદર જ છૂપાએલા હોય છે. આપણને જે દેખાય સમજાય છે તે એની અસરો જ હોય છે. એ ને જ કારણે આપણે મન અને શરીરના જોડાણને કઠી સમજી શકતા નથી. જ્યારે કોઈ એક ચોક્કસ શક્તિ ચક્રમાં અવરોધ ઉભો થાય છે ત્યારે એની સાથે સંકડાયેલ શરીરના ભાગો પર પણ એની અસર પહોંચે છે. તમે જોયું જ હશે કે જ્યારે તમે ખૂબ જ ચિંતિત હો છો ત્યારે તમારા પેટમાં ગડબડ ઉભી થાય છે. એટલે જ એક સારા શારિરીક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે આ શક્તિ ચક્રોનું અવરોધ રહિત હોવું ખૂબજ આવશ્યક છે.

ઉટપાટંગ કલ્પાનાઓ, ધારણાઓ, ડર, ચિંતા, દરકાર, ઈર્ષ્યા, અહમ અને અસંતોષ જેવી બધી જ લાગણીઓનું અસ્તિત્વ નકારાત્મક જ હોય છે. તમારા રૂમમાં કોઈ વસ્તુ પડી હોય અને તમારે એને બહાર લઈ જવી હોય તો તમે એને ઉંચકીને બહાર લઈ જઈ શકો છો કારણ અહીં એ વસ્તુનું અસ્તિત્વ હકારાત્મક રીતે છે. પરંતુ ધારો કે રૂમમાં અંધારૂ હોય અને તમારે એ રૂમમાંથી અંધારાને બહાર લઈ જવું હોય, તો તમે ખરેખર એ અંધારાને રૂમની બહાર લઈ જઈ નથી શકતા, કારણ અંધારાનું એ અસ્તિત્વ નકારાત્મક છે. તમે એને બહાર ન લઈ જઈ શકો. ત્યાં તમારે કેવળ એક દીવો પેટાવવાની જરૂર છે અને અંધારૂ એની મેળે જ દૂર થઈ જશે. રૂમમાં ન અંધારાની જેમ જ શક્તિ ચક્રોમાં આ બધી લાગણીઓનું અસ્તિત્વ પણ નકારાત્મક જ છે. તેમને એની મેળે જ દૂર કરવા તમારે જો કંઈ કરાવવું હોય તો તે એટલું જ કે તમારે સ્વયંમાં આ લાગણીઓ અંગેના જાગૃતતારૂપી પ્રકાશને પાથરવાનો છે.

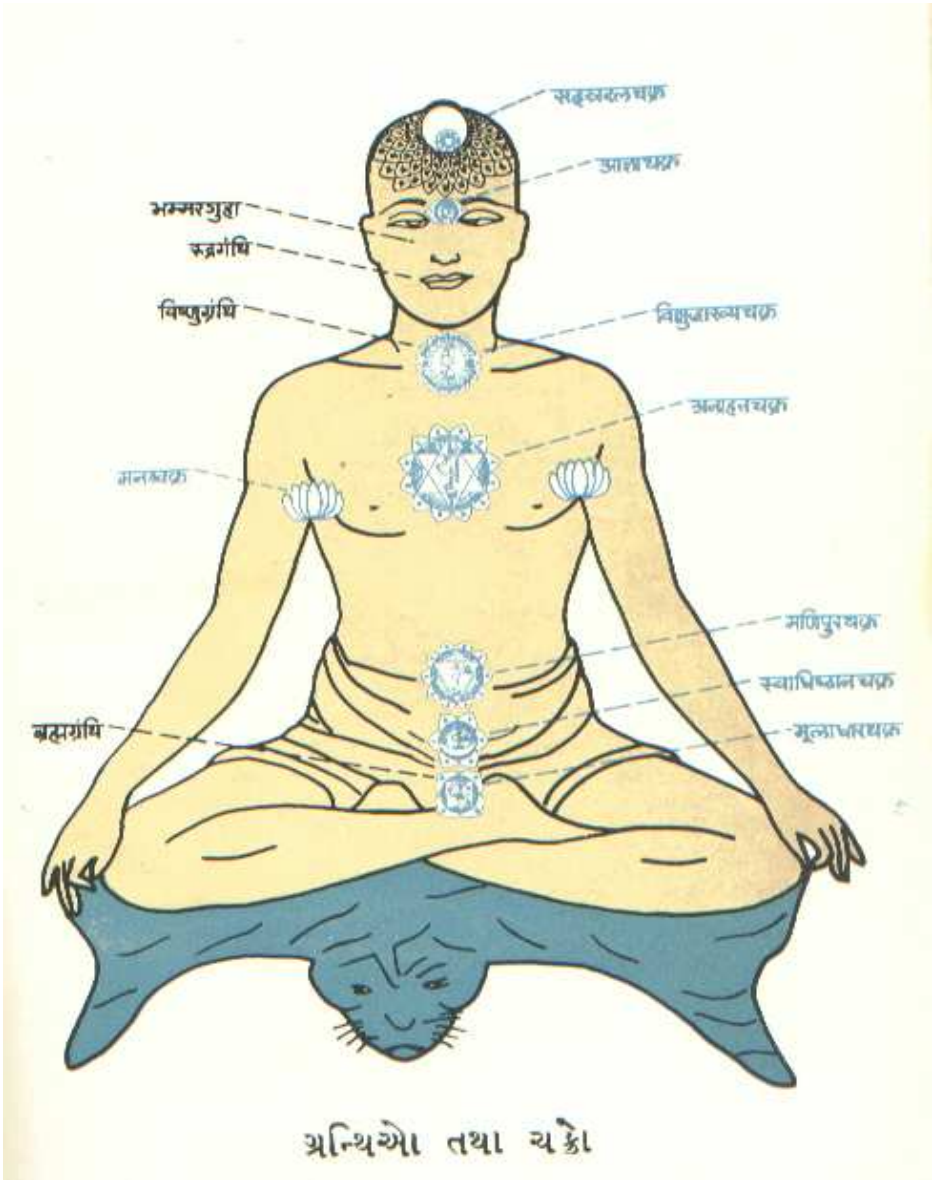


એકવાર બુદ્ધે પોતાના એક શિષ્યને દોરીમાં ગાંઠ વાળીને આપી અને એને તે છોડવા માટે જણાવ્યું. શિષ્ય એ ગાંઠને ખોલવા માટે દોરીને ખેંચી અને પેલી ગાંઠી ખૂલવાને બદલે વધુ મજબુત થઈ. બુદ્ધે અન્ય એક શિષ્યને એ ગાંઠવાળી દોરી આપી ગાંઠ ખોલવા માટે કહ્યું. આ શિષ્યએ પહેલાં તો ગાંઠનું કાળજીપૂર્વક અવલોકન કર્યું અને પછી હળવેથી દોરીમાંથી ગાંઠને સેરવી દીધી. ત્યારબાદ બુદ્ધે બધાને સમજાવ્યું કે તમારે જો તમારા સ્વયંના અજ્ઞાનની ગાંઠ દૂર કરવી હોય તો સૌ પ્રથમ તમારે એ અજ્ઞાનને કાળજીપૂર્વક સમજવાની જરૂર છે. તમારે સ્વયં ને જાણકારીના પ્રકાશથી નિહાળવાની જરૂર છે. એ અજ્ઞાન કેવી રીતે થયું તે શોધવાની જરૂર છે અને ત્યારબાદ તમે જોશો કે આ અજ્ઞાનરૂપી નકારાત્મકતા એની મેળે જ દૂર થઈ જશે.

માટે જો આ રીતે દરેક શક્તિચક્ર અંગેની જાગૃતતા કેળવાય તો તે ચક્રોના અવરોધો એની મેળવે જ દૂર થાય. મૂલાધાર ચક્રથી શરૂ કરી ક્રમશઃ સહસ્રાર ચક્ર સુધી એક પછી એક શક્તિ ચક્રોનું ધ્યાન કરતા જવું, તમે જે ચક્રનું ધ્યાન કરો એ તમે સ્વયં બની જાઓ છો એવું અનુભવો. એવું અનુભવો કે તમારૂં સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ એ શક્તિ ચક્ર જ બની ગયું છે. અંતે તમે અનુભવશો કે તમારા માં જે શક્તિઓનો સંચાર થયો છે અને તમે સ્વયં પ્રકાશમય બની ગયા છો.

અહીં આ શક્તિચક્રોમાં અવરોધો કયા કારણોથી થાય છે અને તેમને કેવી રીતે દૂર કરવા તે દર્શાવાયું છે.

શક્તિચક્ર	અવરોધ બળ	ઉપાય
મૂલાધાર	અટપટી ધારણાઓ	વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરો
સ્વાધિષ્ઠાન	મૃત્યુનો ડર	મૃત્યુનો સ્વીકાર કરો
મણિપુર	ચિંતાઓ	ચિંતા અંગેની ચિંતાઓ છોડો
અનાહત	ધ્યાનાકર્ષણની ભૂખ	નિસ્વાર્થ પ્રેમ કેળવો
વિશુદ્ધિ	દેખાદેખી અને ઈર્ષ્યા	દરેકની અજોડતા સ્વીકારો
આજ્ઞા	અહંકાર અને ગંભીરતા	સરળતા/સાદાઈ નિષ્કપટતા કેળવો
સહસ્રાર	અસંતોષ	કૃતજ્ઞતા કેળવો



મનની કાર્યપ્રણાલી - ઇંડ

મન એ બીજું કશું જ નહીં પરંતુ વિચારોની એક શ્રંખલા માત્ર છે. વિચારો એક પછી એક કતાર બનાવી આવતા જ રહે છે. આપણી પ્રકૃતિને કારણે જ આ વિચારો એકબીજાથી સાવ સ્વતંત્ર અને અલગ અલગ હોય છે. એ ઉંડા જળમાંથી ઉઠતા પરપોટા જેવા હોય છે. આ પરપોટાઓ એકબીજા જોડે જોડાએલા નથી હોતા દરેક પોત પોતાની રીતે સ્વતંત્ર જ હોય છે. તે બધા સ્પષ્ટ રીતે અલગ હોય છે, તેમ છતાં જોનારને એવું લાગે છે કે તેમને એક બીજા જોડે કોઈ સંબંધ હોય. તમે એક પ્રયોગ અજમાવી શકો છો. થોડા સમય માટે તમને જે જે વિચારો આવે તે બધાને એક કાગળ પર નોંધતા રહો. દસ મીનીટ માટે શાંત થઈને બેસો અને ત્યારબાદ તમારા આવતા દરેક વિચારને નોંધવાનું શરૂ કરો. વિચારોનું નિયંત્રણ કરવાનો કે તેમને અટકાવવાનો પ્રયત્ન ન કરશો. શાંત રહી, એ વિચારોનું માત્ર સાક્ષી ભાવે અવલોકન કરો. જે ક્ષણે એક વિચાર આવે એટલે એને તરત કાગળ પર નોંધી લો. દસ મીનીટ સુધી આવું કરતા રહો અને દસ મીનીટને અંતે તમે જે કાંઈ નોંધ્યું હોય એને વાંચી જાઓ. તમને જણાશે કે એ કોઈ ગાંડા માણસની નોંધપોથી જેવું છે. એક વિચારનો ત્યાર બાદના વિચાર સાથે કોઈપણ જાતનો સંબંધ છે જ નહીં. બધા જ વિચારો અસંબંધીત અને કોઈપણ જાતના જોડાણ વગરના છે. તમારા વિચારોની જ્યારે તમે નોંધ કરો, માત્ર ત્યારે જ તમને સમજાય છે કે એ વિચારોને વાસ્તવમાં એકબીજા સાથે કોઈ પણ પ્રકારોનો સંબંધ નથી. એક ક્ષણે તમે કોઈ પીવાનો વિચાર કરતા હો અને તે પછીની ક્ષણે તમને તમારા ઓફિસના બાકી રહેલા કામ અંગેનો વિચાર આવે. આ બે વિચારોને એક બીજા જોડે કાંઈ પણ લેવાદેવા નથી. કોઈ સંબંધ નથી. બંને એકદમ સ્વતંત્ર વિચારો છે. અરે કોઈ એક જ પ્રસંગના બે વિચારો એકસાથે આવે તો પણ તમે જોશો કે એ બે વચ્ચે કોઈ સમાનતા નથી. એ બે વચ્ચે કોઈ સંબંધ નથી. દરેક બે વિચારો વચ્ચે હમેશાં એક મૌનનો - વિચાર શૂન્યતાનો - ગાળો હોય છે. વિચારોની પ્રકૃતિ જ, દરેક વિચારને સાવ અલગ થલગ રાખવાની હોય છે.

મુશ્કેલી ત્યારે જ શરૂ થાય છે જ્યારે આપણે કોઈપણ બે વિચારોને જોડીએ છીએ. આપણે બે વિચારોને જોડીને દુઃખને નોતરીએ છીએ. દા. ત. તમે આજથી ૧૦ વર્ષ પહેલાં આઈસ્ક્રીમ ખાધું હશે, આજથી સાત વર્ષ પહેલાં આઈસ્ક્રીમ ખાધું હશે આજથી બે વર્ષ પહેલાં પણ આઈસ્ક્રીમ ખાધું હશે અને તમે કદાચ ગઈકાલે જ આઈસ્ક્રીમ ખાધું હોય. આ બધા જ અનુભવો તમારે માટે આનંદદાયક હોય, દરેક

વખતે તમે આઈસ્ક્રીમને મોજથી માણ્યું હોય. માટે હવે તમે ભવિષ્યમાં પણ એ અનુભવને વારંવાર દોહરાવવાનો પ્રયત્ન કરશો. તમે હંમેશા એક સરખા અનુભવોને સાથી જોડીને એક દંડ બનાવશો. કોઈવાર એવું પણ બને કે તમે તમારા આઈસ્ક્રીમને ભૂતકાળમાં માણ્યું હતું તેટલું ન પણ માણો અને આવું થાય તો પણ તમે તમારી જાતને એમ જ કહેશો કે તમને આઈસ્ક્રીમ ભાવ્યું છે. કારણ તમને આઈસ્ક્રીમ અંગેના બધાજ વિચારોને જોડવાની ટેવ પડી ગઈ છે. અને તમે અભાનપણે એ આઈસ્ક્રીમ માણ્યું છે એવું સ્વીકારી લો છો.

દુઃખદ અનુભવોનું પણ કાંઈક આવું જ હોય છે. ભૂતકાળના જુદાજુદા સમયે અનુભવેલા દુઃખોને જોડીને તમે એક દંડ બનાવી લો છો અને તમે એવું વિચારવા માંડો છો કે તમારું આખું જીવન જ દુઃખભર્યું છે. અને જો તમારા જીવનમાં તમને ઘણાં સુખદ અનુભવો થયા હશે તો તમે એવું કહેશો કે ‘મારું જીવન સુખભર્યું છે.’ પરંતુ વાસ્તવમાં બંનેમાંથી એક પણ સાચું નથી. તમારું જીવન ન તો દુઃખમય છે કે ન એ સુખમય છે, કારણ તમારી આ બધા પ્રસંગોને જોડવાની પ્રક્રિયા જ ભૂલ ભરેલી છે. એવું માની લેવું કે વિચારો એક બીજા સાથે જોડાયેલા છે, એજ ભૂલભર્યું છે. અને તેમાં પણ વળી આપણે બધા વિચારોને નથી જોડતા. આપણે માત્ર આપણને યાદ રહેલા વિચારોને જ જોડીએ છીએ. જે રીતે અસંખ્ય પુષ્પમાંથી થોડા ફૂલોને વિણીને આપણે એક ગુલદસ્તો બનાવીએ છીએ, તે જ રીતે આપણને આવેલા હજારો વિચારોમાંથી થોડા યાદ રહેલા વિચારોને જોડીને આપણે એક દંડ બનાવીએ છીએ. અને આ દંડ જ આપણું પ્રાથમિક પાપ બની જાય છે અને જ્યાં આપણે દંડ બનાવીએ છીએ ત્યાંથી જ આપણાં દુઃખોની શરૂઆત થાય છે.

તમે જો આનંદનો દંડ બનાવ્યો હશે તો તે દંડને તમે વધારવાનો પ્રયત્ન કરશો જેથી તમે એનો એ જ આનંદ વધુ ને વધુ ભોગવી શકો. તમે જો દુઃખનો દંડ બનાવ્યો હશે તો તમે આ દંડનો નાશ કરવાનો પ્રયત્ન કરશો, જેથી તે દુઃખથી તમે બચી શકો. તમે એ દંડને ન તો મોટો બનાવી શકશો કે ન એનો નાશ કરી શકશો કારણ એવો કોઈ દંડ અસ્તિત્વમાં જ નથી! એ દંડ એ કેવળ એક કલ્પના જ છે. અને આ દંડની ઉત્પત્તિ એ તમારે માટે એક અન્ય દંડ જ બની જાય છે.

તમારા બધાજ અનુભવો એક બીજાથી સ્વતંત્ર હોય છે. જે ક્ષણે તમે આ અનુભવોને એક બીજા સાથે સાંકળો છો, તમે તમારે માટે એક નરક ઉભું કરી લો છો; તમે સ્વયં માટે દુઃખનો દરિયો બનાવો છો, હવે તમને સમજાશે કે તમારા દુઃખો પણ

કેવળ તમારી કલ્પના જ છે. એનો આધાર જ એવી બાબતો છે જે કોરી કલ્પનાઓ જ છે. એના મૂળમાં જ કશુંક અવાસ્તવિક છે. એ માત્ર એક છલાવો છે. આ દંડ પણ અવાસ્તવિક છે, એનું કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી. અને તેથી એ દંડને કારણે ઉભાં થએલા દુઃખો પણ અવાસ્તવિક જ છે. એકવાર જો આ તમને સમજાય જાય તો તમે મુક્ત જ થઈ ગયા સમજો.

આપણાં વિચારો એટલા બધા શક્તિશાળી હોય છે કે તેમનામાં અન્ય વિચારો સાથે જોડાઈને કલ્પનાનો દંડ બનાવાની ક્ષમતા રહેલી હોય છે . આ કલ્પનાઓના દંડ બનાવવાની પકિયા એ આપણા અહંકાર (અહમ્)નું કામ છે. આ અહમ્ એ વિચારોથી અલગ નથી હોતો. ખરું પૂછો તો અહંકાર એ વિચારોનો જ ગુણ હોય છે. માટે જ દંડ ન હોય તો અહમ્નું અસ્તિત્વ રહેતું જ નથી. આ દંડ કાલ્પનિક જ હોય છે અને આ દંડ બનાવવાની પ્રક્રિયાનું નામ જ અહમ્ છે. દંડને કારણે એક શૃંખલાની ઉત્પત્તિનો ભાવ ઉભો થાય છે અને એજ આપણને અહમ્ રૂપી મૃગજળના દર્શન કરાવે છે.

આ ક્ષણે આપણાં દરેક વિચારો એક બીજા સાથે જોડાએલા હોય એવું લાગે છે, અને તેથી જ આપણે માની લઈએ છીએ કે એ જ આપણો અહમ્ છે. પરંતુ બધા વિચારો તેમની પ્રકૃતિથી સ્વતંત્ર જ હોય છે, માટે અહમ્નો વિચાર પણ એક કલ્પના માત્ર છે. કારણ આ વિચારને જોડનાર કોઈ પણ બળ અસ્તિત્વમાં જ નથી. આ રીતે આપણે પ્રકૃતિથી જ બંધનમુક્ત છીએ; આપણે સાક્ષાત્કાર પામી ચૂક્યા છે, આપણે એ માત્ર અનુભવવાની જ જરૂર છે.

એકવાર એક સાધકે એના જેન ગુરુ પાસે જઈને પૂછ્યું, “હું બુદ્ધ કેવી રીતે બની શકું?” ગુરુએ એના ગાલ પર ચસચસતો તમાચો માર્યો અને કહ્યું, “તુ તો બુદ્ધ છે જ!” જો બુદ્ધ આવીને તમને પૂછે કે એણે બુદ્ધ કેવી રીતે બનવું, તો તમારી પ્રતિક્રિયા શી હોય? જેન ગુરૂની પણ એજ પ્રતિક્રિયા હતી. માટે આપણે સૌ આપણી પ્રકૃતિથીજ બંધનમુક્ત છીએ. એ કેવળ સમજવાની જ જરૂર છે.

તમારી પાસે અનુભવોને જોડીને કાલ્પનિક દંડ ન બનાવવાની પસંદગી કરવાનો અધિકાર છે જ. તમને કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુ સાથે રાગ એટલા માટે થાય છે કે તમે આ દંડ બનાવો છો. તમે જે સંબંધોને ત્રણ વર્ષ પહેલા અનુભવ્યા અને જે સંબંધને અત્યારે અનુભવી રહ્યો છો એ બધી સ્વતંત્ર ઘટનાઓ છે. જે ક્ષણે આ ઘટનાઓને જોડો છો, તેવા જ તમે એક કાલ્પનિક દંડને લંબાવવાનો કે ટૂંકાવવાનો પ્રયત્ન કરી

રજ્ઞા છો. આ સંબંધ જો સુખદાયક હશે તો તમારી અપેક્ષાઓ, એ ભવિષ્યમાં પણ સુખદ જ રહે એવી થશે. જો એ સંબંધો દુઃખદાયી હશે તો તમારા પ્રયત્નો ભવિષ્યમાં એ સંબંધ તોડવાના હશે અથવા એવું માની લેશો કે એ સંબંધ તમારે માટે યોગ્ય નથી. તમે એ નથી સમજી શકતા કે દરેક પ્રસંગે તમે એક નવા જ સંબંધને અનુભવી રજ્ઞા છો, કારણ દરેક ક્ષણે બે નવી જ વ્યક્તિઓ મળી રહી છે, અને આપણી પ્રકૃતિથી તો આપણે બંધનમુક્ત જ છીએ.

ખરી મુશ્કેલી સુખ કે દુઃખને કારણે નથી થતી. ખરી મુશ્કેલી ઉભી થાય છે આપણી એ બંને અંગેની સમજને કારણે, અને તેને લીધે આપણે બનાવેલા કાલ્પનિક દંડને કારણે. એક સાધુ એને જો આનંદ મળે તો એ આનંદને ભોગવીને તુરંત ભુલી જાય છે. જો દુઃખ પડે તો દુઃખનો અનુભવ લઈને એને પણ ભૂલી જાય છે. એ પોતાના અનુભવને સમય સાથે આગળ ખેંચી જતો નથી. જે ક્ષણ આપણે આ અનુભવને યાદ બનાવી સમય સાથે ભવિષ્યમાં ખેંચી જઈએ છીએ. ત્યાંથી જ આપણે સહન કરવાનું શરૂ કરીએ છીએ.

આ જગતમાં જીવન જીવવાના અનુભવ સાથે પણ આપણે શાંત અને સંવાદિત બનીને જીવનમાં સ્થિર રહી શકીએ છીએ. બાજા જગતની કોઈપણ વસ્તુને ત્યાગવાની જરૂર નથી. જરૂર છે કેવળ આપણા સંકુચિત આત્માનો ત્યાગ કરવાની. એકવાર આપણે કાલ્પનિક દંડ બનાવવાનું અટકાવીશું, તેવું જ આપણને ભાન થશે કે જે ઓળખ સાથે આપણે વળગી રજ્ઞા હતા તે જ આપણાં દુઃખોનું કારણ હતી. જેવા આપણે એ ઓળખને પડતી મૂકીએ તેવા જ આપણે પરમ આનંદના દાયરામાં પ્રવેશીએ છીએ! ત્યારબાદ બાજા બનાવોની તમારા પર કોઈ અસર નહીં થાય કારણ હવે તમે એ બનાવોને જોડવાની ટેવથી મુક્ત થઈ ગયા છો. હવે તમારે માટે કોઈપણ બનાવ એ નવોજ બનાવ છે. તમે જીવનને વધારે સુંદરતા પૂર્વક નીહાળવાનું શરૂ કરો છો. તમને બધુંજ આનંદદાયક અને પરમ સુખ આપનારું લાગે છે. તમે વસ્તુઓને અપેક્ષાઓ સાથે જોવાનું જ બંધ કરો છો.

એકવાર તમે જીવનને જેવું છે તેવું હર ક્ષણે સ્વીકારવાનું શરૂ કરો, એટલે પરમસુખ તમને સ્વાભાવિક રીતે જ આવી મળે છે. તમને બાજા સંજોગો ત્યારે જ અસર કરી શકે છે જ્યારે તમે એમને એવું કરવા દો છો. તમારી મૌન સંમ્મતિ સિવાય તમને કોઈ ખલેલ પહોંચાડી શકતું જ નથી. લોકોની ફરીયાદ એવી છે કે, ‘તે પોતે તો પોતાનું જીવન આ જ ક્ષણમાં જીવી શકે છે, પરંતુ ફરતેના અન્ય લોકો એવું નથી

કરતા અને ત્યારે તેઓ એમનું શોષણ જ કરે છે'. એક વાત સ્પષ્ટ રીતે સમજીલો કે તમારી મૌન સમ્મતી વિના કોઈ પણ, ન તો તમને ખલેલ પહોંચાડી શકે છે કે ન તેઓ તમારું શોષણ કરી શકે. એકવાર આ વાત તમે સમજી લો એટલે તમે મુક્ત થઈ ગયા અને તમે સ્વાભાવિક રીતેજ પરમસુખને પામો છો.

શ્રી શંકરાચાર્યે નિર્વાણષટકમ્ માં કક્ષું છે :

સદમે સમતત્વમ્ ન મુક્તિરનબન્ધઃ ।

ચિદાનંદરૂપઃ શિવોઽમ્ શિવોઽહમ્ ॥

નથી હું બંધનમાં કે નથી હું મુક્ત, હું સદા સમતાની સ્થિતિમાં જ છું, હું શવિસ્વરૂપે શુદ્ધ, પવિત્ર શક્તિરૂપે જ છું. મુક્તિ અને બંધન એ બંને કલ્પનાઓ 'મન'એ જ ઉભી કરેલી છે. મુક્તિનું અસ્તિત્વ ત્યાં સુધી જ છે જ્યાં સુધી બંધન હોય છે. પરંતુ જ્યાં કોઈ બંધન જ નથી ત્યારે તો તમે મુક્ત જ છો. એ જ શ્રી શંકરાચાર્યનું કહેવું છે.

તમે જો અંદર જોવાનો કે બહાર જોવાનો પ્રયત્ન કરી રજા છો અને જ્યાં સુધી તમે કંઈક શોધવાનો પ્રયત્નો કરો છો એનો અર્થ એ છે કે તમે સત્યથી દૂર છો. કંઈક શોધવાના કે તે માટે ભટકવાના તમારા આ પ્રયત્નો જ તમને સત્યથી દૂર લઈ જાય છે. સત્ય તો અત્યારે અને અહીં જ છે. તમારે ક્યાં એ જવાની જરૂર જ નથી, એને શોધવાની આવશ્યકતા જ નથી. એને ફરીવાર શોધવાની આ પ્રક્રિયા જ સુચવે છે કે તમે એક દંડ બનાવી રજા છો, તમને એમાં ક્યાંક પ્રગતિ જણાઈ રહી છે. પ્રગતિ થવાની કોઈ શક્યતા જ નથી. કારણ ત્યાં એવું કોઈ છે જ નહીં જે પ્રગતિ કરી રજા હોય! દરેક ક્ષણે વ્યક્તિ વિનાશ વહોરી રહી છે. ત્યારે પ્રગતિ કોની થવાની? અને જ્યારે તમે બંધન મુક્ત થાઓ છો તો તમે દશે દિશામાં વિસ્તરવા માંડશો - એક વિસ્ફોટની જેમ. ત્યારે પદાર્થ કે આત્મા હોવાનો કોઈ પ્રશ્ન જ નથી રહેતો. માટે જ શંકર કહે છે કે એ ન તો બંધનમાં છે કે ન મુક્ત. એ બંને ને ઓળંગીને તમે પેલે પાર પહોંચ્યા છો આ બંને તો કેવળ કલ્પનાઓ જ છે.

આપણે આપણાં આત્મામાં એટલે કે સ્વયંમાં કોઈ સુધારો કે ફેરફાર કરી શકતા નથી. કેટલાક લોકો આ સ્વના ઉધ્ધાર માટે પ્રયત્નો કરતા રહે છે. તમે સ્વને જ્ઞાનનો ઉદય

કેવી રીતે સુધારવાના? સૌ પ્રથમ તો ત્યાં એવો કોઈ સ્વ છે ખરો જેને તમે સુધારવા માંગો છો? તમે સ્વયં એક છૂટા છવાયા વિવાદોની શૃંખલારૂપ છો. તમે આ સ્વયં ને સુધારવાનો કે જોડવાનો પ્રયત્ન કરશો તો પરિણામે વિચારોનો એવો એક દંડ બનાવશો જે “હું હવે સુધાર્યો છું”ની માન્યતા હશે. એનાથી તમને થોડું સુખ પણ મળશે. શક્ય છે કે એવી લાગણી પણ થાય કે હવે તમે સુધાર્યા છો. પરંતુ એ કેવળ એક સુખદ લાગણી જ હોવાની. વાસ્તવમાં તમારા સ્વ કે આત્માનો વિકાસ કરી શકાય તેમ જ નથી તમારો એ જે કાલ્પનિક સ્વ છે એને કેવળ દૂર જ કરી શકાય. તમે જ્યાં સુધી એ સ્વના વિકાસ માટે પ્રયત્નો કરો છો, તેનાથી કેવળ તમે દંડ જ ઉભા કરો છો.

જ્યાં સુધી તમારું મન અસ્તિત્વમાં છે, ત્યાં સુધી તમારી અવાસ્તવિકતાઓ સાથેની ઓળખ જળવાઈ રહે છે. શ્રી શંકરાચાર્ય કહે છે

બ્રહ્મ સત્ય, જગત મિથ્યા,
જિવોબ્રહ્મૈવ ન અપર:

એટલે કે બ્રહ્મ જ સત્ય છે અને આ જગત મિથ્યા છે. વ્યક્તિગત જીવ અને બ્રહ્મ એ બન્ને અલગ નથી. એક જ છે. અહીં એમનો કહેવાનો અર્થ એટલો જ છે કે જ્યારે મનનું અસ્તિત્વ નાબૂદ થાય ત્યારે જ બ્રહ્મ પૂર્ણ રીતે પ્રકાશે છે. વાસ્તવિકતા સ્વયં ચમકી ઉઠે છે. જ્યાં સુધી મન છે, ત્યાં સુધી વિચારો હોવાના જ. આ વિચારો હમેશાં ક્યાંતો ભૂતકાળમાં કે પછી ભવિષ્યમાં ભમતા જ રહેવાના. વર્તમાન અંગેનો વિચાર કદી શક્ય નથી. વર્તમાનમાં તો કેવળ ચેતના જ સંભવી શકે. જ્યાં સુધી વિચારોનું અસ્તિત્વ છે ત્યાં સુધી આપણે દંડ બનાવ્યા કરીશું. આપણે આ વિચારો ને જોડીને ક્યાં તો સુખના કે પછી દુઃખના કાલ્પનિક દંડ બનાવતા જ રહીશું. જે ક્ષણે આ દંડ બને છે તેવી જ આપણી ઓળખ આ અવાસ્તવિકતા સાથે બંધાય છે. અને એનું કરાણ એટલું જ છે કે આપણે વિવિધ સ્વતંત્ર વિચારોને જોડતા રહીએ છીએ. અને આ વિચારોને જોડવાની પ્રક્રિયા જ આ જગત (સંસાર સાગર)ના દુઃખોનું કારણ બને છે. આપણે આ વિચારોને જોડીએ છીએ અને તેજ કારણે આ કાલ્પનિક ઓળખ અસ્તિત્વમાં આવે છે. (જેને શંકરાચાર્યએ જીવનું નામ આપ્યું છે) જેથી આ જીવની ઉત્પત્તિ થાય છે, તે સાથે જ આ મિથ્યા જગત પણ દેખા દે છે. જ્યારે આપણે બંધન મુક્ત થઈએ છીએ તેવી જ આ કાલ્પનિક ઓળખ પણ એની મેળે જ અદૃશ્ય થઈ જાય છે અને બ્રહ્મ ચેતના છતી થાય છે.

આપણે સૌ બે પ્રકારની ઓળખ ધરાવીએ છીએ. એક જેને આપણે આ બાજુ જગત માટે દર્શાવીએ છીએ, અને બીજી આપણાં આંતરિક જગત માટે છે. બહારના જગત માટેની આપણી ઓળખનું નામ છે અહંકાર, આંતરિક જગત માટેની આપણી ઓળખને આપણે મમકાર કહીએ છીએ. આ બન્ને ઓળખો એકબીજા જોડે સતત ઘર્ષણમાં રહેતી હોય છે. આ બન્ને ઓળખ વચ્ચે હંમેશાં કોઈનો કોઈ ઝગડો ચાલતો જ હોય છે. જે ઓળખ આપણે બાજુ જગત માટે રાખીએ છીએ તે આપણે જે છીએ તેનાથી કાંઈક વિશેષ હોઈએ એવું જ દર્શાવીએ છીએ. અન્યો સાથે વ્યક્તિ પોતે કાંઈક વિશેષ કે મહાન હોય એવું જ દર્શાવતો હોય છે અને જ્યારે એ જ ઓળખ આપણા સ્વયં માટે દર્શાવવાની હોય ત્યારે સાચી પરિસ્થિતિથી ઉતરતી જ દર્શાવીએ છીએ. તમે નોંધ્યું જ હશે કે આપણે કદી સ્વયંથી સંતોષ નથી અનુભવતા. આપણે સતત કોઈને કોઈ ઉપાયે આપણી જાતને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરતા રહીએ છીએ. ક્યાં તો આપણે આપણી આધ્યાત્મિક શક્તિઓથી કે પછી ભૌતિક સંપત્તિથી અસંતોષ અનુભવતા રહીએ છીએ. આપણી જે આંતરીક ઓળખ છે એમાં કાંઈકનો અભાવ વર્તાય છે અને જે બાજુ ઓળખ છે તે આપણાં સામાન્ય ગુણોથી થોડું વધારીને જ દર્શાવાય છે. તેથી જ આ બંને ઓળખ વચ્ચે ઘર્ષણ રહે છે.

એજ કારણ છે કે જ્યારે આપણે બોલીએ ત્યારે વિશેષ કાળજી રાખવાની છે. આપણને જે કાંઈ વિચારીએ છીએ તે ભાગ્યે જ કદી બોલીએ છીએ. જો આપણે એવું કર્યું તો આપણી ફરતેના લોકો આપણાથી દૂર ભાગવા માંડશે! રામકૃષ્ણનું તો કહેવું હતું કે, “તમારા વિચારો અને શબ્દોને સમાન રાખવા એજ સાચી આધ્યાત્મિકતા છે.” એવું ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે આપણે આપણી આ બે ઓળખથી ઉપર ઉઠીએ.

આ બંને ઓળખ એ જૂઠી ઓળખો છે. એ આપણે ઉભા કરેલા દંડનું જ પરિણામ છે. વાસ્તવમાં તેમનું કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી. જ્યાં સુધી આપણે આ ઓળખમાં ફસાએલા છીએ ત્યાં સુધી આપણે આ જગત સાથે (સંસાર સાથે) બંધાએલા છીએ. આપણે જેવા આ ઓળખોથી આગળ વધીએ છીએ તેવો જ આપણને આત્મસાક્ષાત્કાર થાય છે. અન્યથા આપણે સતત વિચારોનું સર્જન, સંવર્ધન અને સંહાર કરતા રહીએ છીએ. આ સર્જન (બ્રહ્મા), પાલન (વિષ્ણુ) અને વિનાશ (મહેશ)ની પ્રક્રિયા સતત ચાલ્યા કરે છે. જ્યારે આપણે આ સર્જન, સંવર્ધન અને સંહારની પ્રક્રિયા અટકાવીએ છીએ, તો એ ત્રણેથી અતિક્રમીને પરબ્રહ્મની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કીએ છીએ. (પરમાત્માની સ્થિતિ)

આ સ્થિતિએ પહોંચવા માટે તમારે માત્ર એટલું જ સમજવાનું છે કે તમારા બધાજ વિચારો - એ સ્વતંત્ર વિચાર છે, અતાર્કિક અને અસંબંધિત વિચારો છે તેમની વચ્ચે કોઈપણ પ્રકારનું જોડાણ નથી. જ્યારે તમે આ વિચારોથી ઘેરાઈ જાવ તો એમને દબવવાનો કે કોઈપણ પ્રકારની પ્રતિક્રિયા આપવાનો પ્રયત્ન ન કરશો. એક એવી પુરેપુરી સમજ સાથે કે તે કશાં પણ જોડાણ વગરના અસંબંધિત છે, તેમનું સ્વાભાવિક રીતે અવલોકન કરો, એની મેળે જ તમારામાં એક સાક્ષીભાવ જાગશે; તમે તમારી બન્ને કાલ્પનિક ઓળખને ઓળંગીને આગળ વધશો. તમને જ્ઞાન થશે કે તમે ન તો સુખના કે ન દુઃખના દંડ છો પરંતુ તમે માત્ર એ રંગમંચ છો જ્યાં આ સઘળું નાટક ભજવાઈ રજૂ છે.

તમે એ સ્વીકારો કે ન સ્વીકારો, તમને એ જ્ઞાન થાય કે ન થાય, માત્ર એટલું માની લો કે તમને સાક્ષાત્કાર થઈ ચૂક્યો છે. તમે તમારી સ્વયંની પ્રકૃતિથી જ બંધનમુક્ત છો. આવી એક સમજ સાથે શાંત બની મૌન બની પલાંઠી વાળી થોડા સમય માટે બેસો અને પરમાત્માના પરમસુખને માણો.

★ ★ ★



જ્ઞાનોદય

નોંધ

૧ ત્રણ શરીરો

જ્ઞાનનો ઉદય

www.aksharnaad.com

કુલ પાન ૨૦ નું ૧૯

સ્થૂળ શરીર જે પાંચ મૂળભૂત તત્ત્વોનું બનેલું છે.
(આકાશ, વાયુ, તેજસ, આપસ અને પૃથ્વી તત્ત્વો)

સૂક્ષ્મ શરીર જે સત્તર તત્ત્વોનું બનેલું છે
(પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પાંચ તનમાત્રાઓ, બુદ્ધિ અને અહંકાર)

કારણ શરીર જે (શુદ્ધ માયાના) ત્રણ મૂળભૂત અજ્ઞાન રૂપી, શાંત તત્ત્વો માંથી
બન્યું છે (સદાશિવ, ઈશ્વર અને શુદ્ધવિદ્યા).

એ ત્રણે જ વારંવાર થતા જન્મ-મૃત્યુના કારણ રૂપ છે.

આ ત્રણે શરીરો અજ્ઞાનને પરિણામે જ હોય છે.

આ અજ્ઞાનમાં અહંકાર સમાએલો છે, જેને કારણે તમને એવું ભાસે છે કે : “ આ
મેં કર્યું; હું મહાન છું; હું સૌથી કુશળ ડોક્ટર છું.” આ બધાં અહંકારના જ રૂપો
છે.

ત્યાર બાદ ઉદ્ભવે છે રાગ અને દ્વેષ એટલે કે ગમા અને અણગમા. આકર્ષણ અને
તિરસ્કારના આ તરંગો જ વાસ્તવિકતામાં આ સંસારનું સર્જન કરે છે અને નહીં
કે માણસ ને મકાનો તથા નદી ને પર્વતો.

આગળ જતાં રાગ-દ્વેષમાંથી જન્મે છે અભિનીવેષ અર્થાત આ સામાન્ય જીવનનું
વળગણ.