ક્યાંક અહંકાર તો જીવન નથીને?

ધૃતરાષ્ટ્ર – આંધળું મગજ જ્યારે પસ્તાવો અને જિજ્ઞાસા ભાવથી સંજયને પૂછે છે કે મારાં પુત્રોએ અને પાંડવ પુત્રોએ યુદ્ધના મેદાનમાં શુ કર્યું? બસ આ જ આંધળું મગજ (ધૃતરાષ્ટ્ર) આપણાં સૌમાં જોવા મળે છે. અને બસ શરૂ થાય છે આપણો શરીરથી લઈને આત્મા સુધીનો પ્રવાસ. હજુ પણ આપણે આપણી આત્માને આપણાં શરીરથી અલગ રીતે જોઈ નથી શક્યા. હજુ પણ આપણાં અનુભવો વ્યક્તિગત બનીને લાગણીઓને જન્મ આપે છે અને માટે જ બહારના પરિબળો આપણને વધુ ને વધુ મજબૂર બનાવે છે. અને માટે જેમ ધૃતરાષ્ટ્રએ મોડું તો મોડું પરંતુ શ્રીમદ ભગવદ્ ગીતાના પહેલા અધ્યાયમાં આત્મનિરીક્ષણ કરેલું હતું તે આપણે સૌએ રોજિંદા જીવનમાં કરવાની જરૂર છે. તો આત્મનિરિક્ષણ શું છે? અને કેવી રીતે આત્મનિરીક્ષણ કરવું?

આત્મનિરીક્ષણ એટલે પોતાને સાક્ષીભાવથી જોવાની પ્રક્રિયા. પોતાના નામ અને શરીરને માત્ર દૂરથી નિહાળતા પ્રેક્ષક બનીને ટકોર કરવાની વિધિ એટલે આત્મનિરીક્ષણ. આમ તો સાક્ષીભાવ અને ટકોર પોતાના જ માટે અને પોતાના જ કર્મો માટે ક્યારે નથી સર્જાતો. હા, પણ આજ અહંકાર બીજાને માટે તરત જ સલાહકાર અને ટીકાકાર બનીને તરત જ ડોકિયા કરી દે છે. પોતાની વાત આવે તો પોતાના દૂ:ખનો ટોપલો બીજા ઉપર ઢોળવો તો જાણે કે સામાન્ય કામ થઈ પડ્યું છે. અને માટે જ આજે આપની સમક્ષ આધ્યાત્મિક માર્ગની સાથે મનોવિજ્ઞાનિક ઉપાયો તમને તમારાથી રૂબરૂ કરાવશે.

૧) સ્વ સાથે વાર્તાલાપ.

સ્વ એટલે હું થી પણ વધારે આપની અંદરનો આત્મા. સ્વ એટલે અહંકારને પડકારવાનો પહેલો ઉપાય. ક્યારેક પોતાને કોરા કાગળ ઉપર ચિતરવાની વિધિ. માત્ર પોતાની લાગણીઓને કોરાં કાગળ ઉપર કંડારો અને તમારાં ઊભા થયેલાં ચિત્રને નિહાળશો તો આપને સમજાશે કે બહારની દુનિયામાં શું શોધવા વલખાં મારતો હું સૌ તો મારી અંદરના સર્વસ્વમાં જ છે. પોતાના અહંકારને શાંત કરીને પોતાની જ ભૂલો શોધો અને માત્ર ફરિયાદ કરતાં આપણે ક્યારેક દિવસની બનેલી સૌથી સારી ઘટનાઓની નોંધ બનાવો. બસ અને પછી જુઓ સકારાત્મકતા તમારી નકારત્મકતા ઉપર હાવી થશે. ખરેખર નકારત્મકતા રાઈના દાણા જેટલી નાની જ છે પરંતુ માત્ર ગાયની જેમ વાગોળતાં વાગોળતાં તેને હિમાલય જેવી મોટી જોવાની આદત જ સકારત્મકતાથી દૂર રાખે છે. અને માટે આંધળાની જેમ એકની પાછળ બીજાની દોટ મોંઘી પડી છે.

૨) હું કોણ છું?

અત્યારના સમયમાં ઘણાં પુસ્તકો, સંતો અને વિચારોક ભાષણ સાંભળ્યા બાદ ખબર છે કે હું આત્મા છું. પરંતુ ખરેખરમાં ખબર હોવું અને અનુભવ કરવું ખૂબ જ અલગ પ્રક્રિયા છે. કોઈક કઈંક કહી દે એટલે આવતો ક્રોધ જ તે પુરવાર કરી દે છે. પરંતુ સમાનવસ્થા સુધી આપણે પોહચી જ નથી શક્યા. માત્ર વાતોમાં તો ઘણું જ્ઞાન છે પરંતુ આચારમાં માત્ર શૂન્યતા છે. જો આપ શોધવા માંગો છો કે આપ કોણ છો તો આપની લાગણીઓ જ આપની વાસ્તવિકતા બતાવશે. પરંતુ જો આપ વિચારોના ગુલામ છો અને તમારી આદતો તમારી પર હાવી છે તો આપ સ્વને જાણી નહીં શકો. દૂ:ખમાં દુ:ખી અને સુખમાં સુખી થનારો માનવી ખરાં અર્થમાં તેના વિચારોનો ગુલામ છે અને માટે જ પોતના જ વિચારોને ઇરાદાપૂર્વક બદલો. વિચારો કે તે જીવન શું કામનું જેમાં વૈભવતા તો ખૂબ જ છે પરંતુ વિચારો નિમ્ન કક્ષાના છે.

૩) બીજાની વાતો અને મારુ મનોરંજન

આપણને આપણાથી જ અલગ કરનાર અને સાથે અહંકારને પોષનાર આપણાં વિચારો અને બીજાની વાતો. બસ અહિયાં જ શરૂ થાય છે અસમજણ આપની સાથે થી બીજાની તરફનું. આપણે એટલા હઠાગ્રાહી છીએ કે સત્યથી વિમુખ સાચું બોલવાની અને સ્વીકારવાની વૃતિ જ આપણાંમાં નથી અને માટે જ બીજાની વાતો બીજાના મોઢે બોલીને જાણે કે શું મેળવ્યું હોય તેવો આનંદ આવે છે. પરંતુ જો આપ સત્યના પૂજારી છો તો આપ સૌથી પહેલા તમારાં જ ક્ષેત્રને મજબૂત બનાવશો. પરંતુ સાથે જ કાર્યશીલ વિચારો અને વ્યવહાર આપને ઉત્તમ બનાવશે. જે સમય આપ મનોરંજન કરો છે તે જ સમયને જો તમારી નોંધ લેવામાં ઉપયોગ કરશો તો પોતાને ઘડી શકશો.

૪) અસ્તિત્વની શોધ

આમ તો હવેના સમયમાં જ્યાં એકસરખું અને એક ધાર્યું ભણતર છે ત્યાં પોતાના કૌશલ્યને શોધવાની વાત દૂર થઈ જાય છે. પરંતુ આપ સ્વ સાથે જોડાવ છો અને માત્ર એકનુએક જ કાર્ય સતત કરતાં તમે જે સમાધિ અવસ્થા સુધી પોહચો તે જ અવસ્થા આટલે તમારૂ કૌશલ્ય. કળા અને કૌશલ્ય દરેક વ્યક્તિમાં જ છે અને અનન્ય છે. પરંતુ માત્ર ઉપરછલ્લી કાર્યશૈલી તમારાં કૌશલ્યનાં વિકાસમાં અવરોધરૂપ છે. તો ચિંતન કરો એવું કયું કાર્ય છે જેનાથી તમને આત્મસંતોષ મળે છે ભલે ને તે પછી ભૌતિકસ્વરૂપે કેમ ના મળે? અને બસ આ જ કાર સ્વરૂપમાં તમારું કૌશલ્ય છે. દરેક તાંતણામાં તું છે અને દરેક તાંતણાંને ગૂંથનાર હું મને પામું તો તને પામવાં સમાન છે.

૫) કૃષ્ણને પામતાં પહેલાં અર્જુન બનો.

ક્યારેય એક પણ પ્રશ્ન કર્યા વગર એક દિવસ પણ જીવ્યો છે? ક્યારે સર્વસ્વ તેને સોંપીને પોતાને જીવી છે. તો જ્યારે આપણે અર્જુન નથી બની શક્યા તો કૃષ્ણ કેમ મળે? ભવિષ્યની આશંકાઓ અને કુશંકાઓ સાથે આપણે સૌ જીવનર જો માત્ર એવું વિચારી કે જે થયું, થાય છે અને જે થવાનું છે તે

સારાં માટે જ છે તો આપને આપનો ઉત્તર મળી જશે. ઘણીય વખત વ્યક્તિઓને સાંભળ્યા છે કે મારી સાથે જ આમ કેમ? મારુ જ નસીબ આટલું ખરાબ? પરંતુ તે જ પ્રશ્ને માત્ર ઊંધી રીતે પૂછો પોતાને કે મારુ નસીબ કેટલું સારું કે મને આ અનુભવ મળ્યો. તો તમારો પ્રશ્ન હું જ કેમ નો ઉત્તર તમારી પ્રગતિના માર્ગ ખોલશે. પરંતુ માથે હાથ દઈને નસીબને કોસવાથી અથવા તો હું જ કેમ જેવા પ્રશ્ન સતત પૂછવાથી જ આપ અધોગતિ તરફ પ્રયાણ કરશો. અને માટે પોતાના જીવનને એ નાથને હાથ આપી દો અને કુશંકાના એ અંધકારને વિશ્વાસના દીવાથી પ્રજ્વલિત બનાવો. ગીતાનો સાર આ છે કે જો તું અર્જુન બનીશ તો હું કૃષ્ણ તારી સમસ્ત હજાર જ રહીશ.

નમસ્તે.